Earl Mindell

Biblia Vitaminelor

METODE ALE MEDICINEI TRADIŢIONALE ŞI CELE MAI NOI ŞI FASCINANTE DESCOPERIRI PE* PLAN MEDICAL. TRATAMENTE ŞI SOLUŢII ALE MILENIULUI TREI

Medicina Pentru Toţi
Editura Elit
Versiunea românească: Adriana Bădescu
Titlul original: Vitamin Bible, by Earl Mindell
Copyright © 1991 by Earl Minde

Medicina secolului XX s-a dovedit a fi o medicină dură, pe măsura ideilor acestui veac dominat de două războaie mondiale şi ameninţat de cel nuclear - antibiotice, sulfamide, cortizoni.
Colecţia MPT - Medicina Pentru toţi- şi-a propus să-i ţină la curent pe cititorii noştri cu metode ale medicinei tradiţionale, cele mai noi şi mai fascinante descoperiri pe plan medical, tratamente şi soluţii ale MILENIULUI TREI.

Cartea de fata dezvaluie lumea puţin cunoscută a celor mai apropiaţi prieteni ai noştri - vitaminele, şi ce pot face ele pentru dumneavoastră
• cum puteţi arăta cu cel puţin zece ani mai tânăr • anumite vitamine pot preveni şi vindeca forme de cancer
• capcanele meniurilor din snackbaruri şi fast-food
• pericolul unor cure de slăbire
• cum puteţi slăbi fără a urma un regim de înfometare • cancerul e mult mai frecvent printre cei graşi
• sugestii pentru fumători şi băutori de cafea
• vitamine şi aminoacizi ce pot înlocui somniferele
• misterul prăjiturilor şi băuturilor dietetice
• îmbătrânirea nu este ireversibilă
• sindromul oboselii cronice - boala vieţii moderne - poate fi depăşit
• osteoporoza şi zeci de alte afecţiuni uşor de învins
• sub câte chipuri se ascund sarea şi zahărul
• fiecare meserie are propria sa formulă vitaminică
• vitamine în loc de medicamente
•
O lucrare de mare actualitate, competentă, ce nu trebuie să lipsească din biblioteca nimănui, cu un index terapeutic uşor de consultat, idei utile pentru sănătatea dumneavoastră, lesne de urmat, scrisă de unul dintre cei mai reputaţi nutriţionişti

şi farmacologi americani.

NOTĂ CĂTRE CITITOR LA APARIŢIA NOII EDIŢII REVĂZUTE

De la data primei apariţii a **Bibliei Vitaminelor,** în anul 1979, până la ediţia revizuită din 1985, relaţia dintre regimul alimentar şi boli s-a transformat din simplă probabilitate în posibilitate; astăzi însă, ea a devenit o certitudine. Dacă înainte medicina preventivă era privită cu scepticism ca domeniul câtorva excentrici, astăzi ea este acceptată prin puterea faptelor chiar şi de cei mai conservatori reprezentanţi ai profesiunii medicale. Nutriţia adecvată a devenit un crez al anilor '90.
Această nouă ediţie a fost adusă la zi şi extinsă astfel încât să includă nu numai vitaminele şi mineralele prevăzute de **National Research Council,** dar şi ultimele descoperiri în domeniul nutriţiei, care afectează în mod hotărâtor sănătatea şi viaţa noastră de zi cu zi. Deşi structura a rămas neschimbată, fiecare capitol conţine o cantitate mai mare de informaţie; de asemenea, există şaptesprezece secţiuni complet noi, incluzând un scurt ghid de apărare împotriva cancerului — alimente pe care ar trebui şi alimente pe care nu ar trebui să le consumăm; tot ceea ce este bine de ştiut despre colesterol; date amănunţite privind plante şi aminoacizi naturali miraculoşi; alternative naturale pentru steroizi; elemente nutritive care pot atenua sindromul de oboseală cronică; caracteristici ale apei pe care o beţi; remedii naturale pentru îmbolnăvirile cu Candida Albicans; tot ceea ce trebuie să ştiţi despre îndulcitorii artificiali, grăsimile procesate şi multe, multe altele. Sunt toate aici, la îndemâna dumneavoastră, plus o cuprinzătoare listă de precauţii şi regimuri nutriţioniste.
IMPORTANT DE REŢINUT
Regimurile din această carte au caracter de simple sugestii; nu sunt recomandări sau prescripţii terapeutice! înainte de a începe orice program nutriţional, solicitaţi sfatul medicului, mai cu seamă dacă aveţi o problemă anume sau dacă urmaţi un tratament medicamentos.

PREFAŢĂ

Această carte a fost scrisă pentru dumneavoastră — milioanele de bărbaţi şi femei care încercaţi de-o viaţă să vă încadraţi în acele tipare desenate parcă pentru o persoană întotdeauna mai înaltă, mai scundă, mai grasă, mai slabă, mai activă sau mai puţin activă decât o să fiţi dumneavoastră vreodată. Este un ghid destinat fiecărui individ în parte, nu unui tip mediu sau statisticilor. Ori de câte ori mi s-a părut indicat, am oferit şi sfatul meu personal, fiindcă, aşa cred eu, aceasta este singura cale de a îndruma pe cineva spre o stare de optimă sănătate — scopul însuşi al acestei cărţi.
în paginile ce urmează am combinat cunoştinţele de farmacologie pe care le deţin cu cele de nutriţie, încercând să explic relaţia de interdependenţă derutantă şi deseori periculoasă ce există între vitamine şi medicamente. Am căutat să personalizez fiecare regim astfel încât să elimin multe din nedumeririle stârnite în mod obişnuit de generalizări.
Citind cartea, veţi descoperi poate că necesarul dumneavoastră de vitamine intră

în două sau mai multe categorii diferite. în astfel de cazuri, lăsați intuiția să vă ghideze (de exemplu, dacă luați vitamina B6 pentru o anume deficiență şi observați că aceeaşi-vitamină este indicată şi pentru o altă afecțiune de care suferiți, nu dublați doza decât dacă există o recomandare specială în acest sens).
Recomandările cuprinse în cartea de față nu au caracter de prescripții medicale, dar pot fi cu succes utilizate în chip de programe flexibilie de lucru împreună cu medicul dumneavoastră; nici o carte nu poate înlocui pregătirea şi atenția unui profesionist.
Speranța mea sinceră este aceea că v-am oferit o seamă de informații menite să vă asigure o viață lungă, sănătoasă şi fericită.

EARL MINDELL

CAPITOLUL UNU SĂ FACEM CUNOŞTINȚĂ CU VITAMINELE

1. DE CE?

în ceea ce priveşte vitaminele, pregătirea mea profesională era inițial doar de formă. Cursurile de farmacologie, chimie organică şi anorganică, biochimie şi cele de sănătate publică tratau într-o măsură foarte redusă problema vitaminelor, exceptând fireşte aspectele referitoare la bolile cauzate de avitaminoză. Lipsa vitaminei C? înseamnă scorbut. Carență de Bl? Beriberi. Insuficiența vitaminei D? Rahitism. Informațiile mele în domeniu cuprindeau doar obişnuitele trimiteri la „alimentația rațională", la ceea ce trebuie şi ceea ce nu trebuie să mâncăm. însă nicăieri nu exista vreo referire la utilizarea vitaminelor în scop preventiv sau pentru a îmbunătăți starea de sănătate a organismului.
Amândoi lucram câte cincisprezece ore pe zi, dar numai eu arătam şi simțeam acest lucru. în anul 1965 mi-am deschis prima farmacie. Până în acel moment nu realizasem câte medicamente obişnuiesc oamenii să ia, nu atât pentru cazuri de boală, ci pur şi simplu pentru a-şi duce viața de zi cu zi. Unul din clienții mei fideli avea rețete pentru tot soiul de pilule menite să-i stimuleze absolut fiecare funcție vitală a organismului, şi nici măcar nu era bolnav! Partenerul meu din acea vreme era un adept convins al vitaminelor. Amândoi lucram câte cincisprezece ore pe zi, dar numai eu arătam şi simțeam acest lucru, iar când l-am întrebat care era explicația, mi-a răspuns că nu este nici un secret; totul se datorează vitaminelor. Ceea ce-mi spunea el depăşea cunoştințele mele rudimentare despre vitamine, scorbut şi beriberi, dar mă convingea că ele aveau multă importanță chiar pentru mine. Imediat m-am transformat într-un învățăcel silitor şi studios şi pot spune că niciodată n-am regretat acest lucru. Am aflat atunci cât de benefice,sunt alimentele naturale şi vitaminele pe care le conțin, am învățat că vitaminele B complex şi C atenuează stresul fizic şi psihic, că vitamina E poate mări rezistența la îmbolnăviri şi că vitamina B12 are rolul de a elimina oboseala, iar când m-am profilat eu însumi pe un astfel de regim—cât se poate de elementar—am fost nu doar convins, ci de-a dreptul convertit.
Dintr-odată a devenit principala mea preocupare în viață. Am citit toate cărțile referitoare la acest subiect, am urmărit articolele din revistele de specialitate, mi-am căutat vechile manuale de farmacologie şi am descoperit cu acea ocazie legătura uimitor de strânsă care există între biochimie şi modul nostru de hrănire. Am audiat numeroase cursuri de medicină şi sănătate publică şi chiar la unul dintre acestea am aflat despre importanța complexului de acizi nucleici ADN

— ARN asupra începetinirii procesului de îmbătrânire (acest complex, alături de super-oxid dismutază, a făcut de atunci parte din dieta mea regulată şi datorită lui oamenii îmi dau astăzi cu cinci până la zece ani mai puțin decât am în realitate). Eram entuziasmat de fiecare nouă descoperire în domeniu şi rezultatele nu s-au lăsat aşteptate.
O lume nouă mi se deschidea în față şi îmi doream s-o pot împărtăşi tuturor celorlalți. La partenerul meu de afaceri am găsit înțelegere deplină. Am început prin a oferi clienților noştri tablete de B12 şi B complex, sugerându-le că ar putea încerca să-şi reducă dependența față de tranchilizante, energizante sau sedative prin consumul de alimente bogate în vitamine şi chiar vitamine ca atare.
Rezultatele s-au dovedit a fi remarcabile. Oamenii reveneau de fiecare dată pentru a ne spune cât de bine şi de întremați se simt. în locul deprimării şi al resemnării care însoțeşte în mod obişnuit o terapie medicamentoasă, peste tot nu zăream decât semne bune. Am văzut cu acea ocazie o femeie care trăia numai cu librium şi alergase toată viața de la un medic la altul şi care dintr-odată a devenit un om sănătos, fericit, ce nu mai era dependent de medicamente; un arhitect în vârstă de şaizeci de ani, în prag de pensionare pe caz de boală, şi-a recăpătat sănătatea şi a realizat apoi proiectul uneia din cele mai renumite clădiri din Los Angeles; un actor de vârstă mijlocie, dependent de medicamente, a izbutit să renunțe la acest obicei, obținând dup^ aceea un mult dorit rol într-un serial TV de mare succes.
în anul 1970 eram definitiv devotat medicinei preventive şi ştiințelor nutriției; având în vedere lipsa informațiilor în acest domeniu, am considerat benefic să aduc la cunoştință publicului larg problematica referitoare la vitamine şi alimentația naturală, asociindu-mă în acest scop cu un alt farmacist.
Astăzi, în calitatea mea de dietetician, profesor şi autor de cărți, mă simt la fel de atras şi fascinat de această lume ce mi s-a deschis privirilor cu peste douăzeci de ani în urmă — o lume ce continuă să se dezvolte pe zi ce trece — şi sunt tot atât de nerăbdător să v-o împărtăşesc şi dumneavoastră.

2. CE SUNT VITAMINELE? .

Pentru a trăi trebuie să extragem vitaminele din alimentația naturală, sau să completăm necesarul cuvenit.
Când rostesc cuvântul „vitamină", cei mai mulți dintre noi se gândesc imediat la pilule şi de aici ia naştere, în mod automat, confuzia cu drogurile şi medicamentele. Or, în ciuda faptului că vitaminele pot suplini adesea atât rolul medicamentelor cât şi pe cel al drogurilor, ele nu sunt nici una, nici alta. în termeni cât se poate de simpli, vitaminele sunt substanțe organice necesare vieții. Ele îndeplinesc un rol esențial în funcționarea normală a organismului omenesc şi, cu câteva excepții, nu pot fi sintetizate în cadrul metabolismului intern. Absolut necesare pentru creşterea, menținerea vitalității şi bunăstarea generală a organismului nostru, vitaminele se găsesc în cantități foarte mici în toate alimentele de proveniență naturală. De acolo trebuie să le obținem noi, sau din rațiile suplimentare. Un amănunt foarte, important de reținut este acela că suplimentele la care ne referim — disponibile sub formă de tablete, capsule, picături, prafuri şi uneori chiar injectabile — sunt doar substanțe naturale extrase din plante şi animale, dacă nu sunt sintetice.
Viața nu poate exista decât în prezența **tuturor** vitaminelor esențiale.

3. **CE** NU **SUNT VITAMINELE?**

Vitaminele nu sunt nici pilule cu efect energizant şi nici înlocuitori ai hranei zilnice.
Mulți oameni îşi închipuie că vitaminele pot înlocui mâncarea. Fals. în realitate, ele nu pot fi asimilate în lipsa alimentelor obişnuite. Există multe convingeri eronate cu privire la vitamine, dar eu sper ca această carte să poată contribui la elucidarea şi clarificarea problemelor legate de cele mai multe dintre ele.
• Vitaminele nu sunt medicamente energizante şi nu au valoare calorică sau energetică proprie.
• Vitaminele nu pot înlocui proteinele, nici orice alt aliment nutritiv, ca de exemplu: minerale, grăsimi, carbohidrați, apă etc. Aşa cum nu se înlocuiesc unele pe altele.
• Vitaminele ca atare nu constituie componente ale organismului nostru.
• Nu poți să înghiți doar vitamine, să refuzi orice mâncare şi să speri să fii sănătos.

4. CUM ACȚIONEAZĂ ELE?

Dacă am compara organismul omenesc cu un motor cu combustie internă şi am considera vitaminele ca fiind bujiile acestuia, atunci ne-am putea face o idee despre felul în care acționează aceste uimitoare substanțe nutritive.
Vitaminele reglează metabolismul intern prin intermediul sistemelor enzimatice. O singură deficiență vitaminică poate deregla întregul organism.
Vitaminele sunt componente ale sistemelor enzimatice care, acționând asemenea unor bujii, stimulează şi reglează metabolismul asigurând funcționarea întregului ansamblu la cei mai înalți parametri.
Comparativ cu celelalte substanțe nutritive — proteine, grăsimi şi carbohidrați — necesarul de vitamine (chiar şi în cazul regimurilor bazate pe megadoze) este minuscul. Dar lipsa unei singure vitamine poate pune în pericol întreg organismul.

5. ESTE OARE NECESAR SĂ LUAȚI SUPLIMENTE VITAMINICE?

„Oricine a consumat zahăr, produse din făină albă, sau alimente conservate, suferă acum de o anumită deficiență..."
Din moment ce toate materiile organice conțin una sau mai multe vitamine, în cantități mai mari sau mai mici, atunci ne-am putea gândi că, mâncând „rațional" şi echilibrat, vom reuşi să ne asigurăm toate vitaminele de care corpul nostru are nevoie. Şi s-ar putea să avem dreptate. Problema însă este aceea că foarte puțini dintre noi sunt capabili să stabilească şi să respecte o asemenea dietă „de vis".
în conformitate cu opinia doctorului Daniel T. Quigley, autorul cărții **„Manual de malnutriție națională",** „oricine a consumat zahăr, produse din făină albă, sau alimente conservate, suferă acum de o anumită carență a cărei întindere şi gravitate depinde de procentul acestor alimente în hrana zilnică".
Din cauza faptului că majoritatea restaurantelor obişnuiesc să reîncălzească mâncarea sau să o mențină caldă păstrând-o în cuptor, dacă luați deseori masa în oraş, riscați să aveți o carență de vitamina A, Bl şi C (iar dacă sunteți femeie între 13 şi 40 de ani, acest mod de a vă uşura munca în gospodărie vă poate cauza pierderi masive de calciu şi fier).
Majoritatea alimentelor pe care le mâncăm îşi pierd o bună parte din valoarea lor nutritiva în cursul preparării. Luați drept exemplu pâinea şi cerealele. Practic toate produsele de acest gen ce se găsesc astăzi pe piață au un conținut ridicat de

carbohidraţi şi atâta tot. „Dar sunt îmbogăţite!" — veţi spune dumneavoastră, fiindcă aşa scrie pe eticheta lor: **îmbogăţite.**
Această îmbogăţire nu presupune altceva decât compensarea elementelor nutritive care existau iniţial în alimentele respective, însă care s-au pierdut în procesul de pregătire prin temperatură, depozitare şi aşa mai departe. Cu alte cuvinte, produsele respective sunt îmbogăţite ca să ajungă la nivelul iniţial al elementelor nutritive. Din nefericire, standardele de îmbogăţire lasă mult de dorit. Spre exemplu, cei douăzeci şi doi de nutrienţi naturali ce ar trebui să se găsească în făina albă, dar s-au distrus, sunt înlocuiţi prin trei vitamine din complexul B alături de vitamina D, calciu şi săruri de fier. Sincer vorbind, nu vi se pare un truc cam ieftin?
Acum cred că-mi înţelegeţi părerea cu privire la necesitatea administrării de suplimente vitaminice.

6. CE SUNT ELEMENTELE NUTRITIVE?

Deşi mulţi oameni cred că elementele nutritive şi vitaminele se suprapun perfect, nu este chiar aşa.
Sunt şase elemente nutritive importante.
Carbohidraţii, proteinele (constituite din aminoacizi—vezi secţiunea 75), grăsimile, mineralele, vitaminele şi apa — toate sunt elemente nutritive, componenţi ai hranei necesari pentru sănătatea organismului. Nutrienţii au un rol foarte important fiind indispensabili în funcţionarea organelor interne, în prelucrarea alimentelor, generarea energiei vitale şi procesul de evoluţie a celulelor.

7. DIFERENŢA ÎNTRE MICRO ŞI MACRONUTRIENŢI

Micronutrienţii, precum vitaminele şi mineralele, nu pot furniza ei înşişi energie. Macronutrienţii — carbohidraţi, grăsimi şi proteine — da, dar numai în prezenţa unor cantităţi suficiente de micronutrienţi capabili să elibereze această energie.
Atunci când e vorba de nutrienţi, **mai puţin** înseamnă uneori acelaşi lucru cu **prea mult.**
Cantităţile de micro şi macronutrienţi de care corpul dumneavoastră are nevoie pentru o bună funcţionare sunt foarte diferite, însă fiecare are importanţa sa proprie (vezi secţiunea 70, „Relaţia dintre proteine şi aminoacizi").

8. CUM ACŢIONEAZĂ ELEMENTELE NUTRITIVE?

Pentru a le utiliza, organismul descompune elementele nutritive.
In principiu, elementele nutritive acţionează prin intermediul digestiei. Digestia este un proces de-continuă descompunere chimică a substanţelor care pătrund în organism prin gură. Aceste substanţe sunt fracţionate prin acţiune enzimatică în fragmente mai mici şi mai simple din punct de vedere chimic, fragmente ce pot fi absorbite prin pereţii traiectului digestiv — un tub de peste zece metri lungime deschis la ambele capete — pătrunzând în cele din urmă în circuitul sanguin.

9. SĂ NE CUNOAŞTEM SISTEMUL DIGESTIV

Cunoscând alcătuirea şi modul de funcţionare a sistemului digestiv, vom putea elucida unele dintre cele mai răspândite prejudecăţi şi vom înţelege mai bine cum, unde şi când acţionează elementele nutritive.

Gura şi esofagul

Procesul de digestie începe în gură prin mărunțirea hranei şi amestecarea ei cu salivă. O enzimă din salivă numită ptialină începe să descompună amidonul în zaharuri simple. Alimentele sunt apoi trimise către fundul gurii şi de acolo pătrund în esofag, fiind antrenate mai departe cu ajutorul aşa-numitului peristaltism — mişcări ritmice de contractare şi relaxare a peretelui muscular, cu rol de a împinge bolul alimentar de-a lungul tubului digestiv. Pentru a împiedica regurgitarea alimentelor, adică reîntoarcerea lor în gură, şi în acelaşi timp pentru a permite eliberarea anumitor enzime necesare la un moment dat — fiindcă o enzimă nu poate împlini acțiunea alteia—traiectul digestiv este echipat cu sfinctere situate în punctele importante de joncțiune.

Stomacul

După cum mulți dintre noi ştiu deja, stomacul este cel mai încăpător segment al traiectului digestiv, fiind aşezat mai sus însă decât se crede în general. El ocupă spațiul dintre coastele inferioare, deasupra taliei; este un „sac" flexibil, îmbrăcat în muşchi în continuă mişcare, schimbându-şi astfel fără încetare forma.

• Cu excepția alcoolului, nici o substanță ca atare nu este absorbită prin pereții stomacului.

Alimentele ingerate în mod obişnuit la o masă părăsesc stomacul într-un interval de trei până la cinci ore.

Materialele lichide, ca supele de exemplu, părăsesc stomacul mult mai repede; grăsimile însă rămân un timp mai îndelungat. Un meniu obişnuit, compus din carbohidrați, proteine şi grăsimi, este eliminat dintr-un stomac normal în trei până la cinci ore. Glandele stomacului şi anumite celule specializate secretă enzime, acid clorhidric, un mucus şi un anumit factor capabil să faciliteze dizolvarea vitaminei B12 şi trecerea ei prin pereții intestinali în circuitul sanguin. Unui stomac normal îi este caracteristic mediul acid; această aciditate e asigurată de către sucul gastric — un amestec specific format din mai multe substanțe:

Pepsina: enzimă predominantă în stomac; asigură digestia cărnii şi a altor proteine, fiind activă numai în mediu acid.

Renina: produce coagularea laptelui.

Acidul clorhidric: este produs de celulele prezente în pereții stomacului şi asigură mediul acid necesar digestiei.

Stomacul nu este indispensabil digestiei. Cea mai mare parte a procesului de digestie are loc în afara stomacului.

Intestinul subțire

Aproape toate elementele nutritive sunt absorbite prin pereții intestinului subțire. In lungime de peste şapte metri, intestinul subțire este segmentul în care are loc desăvârşirea procesului de digestie cu absorbția tuturor elementelor nutritive. Mediul prezent în interiorul lui este alcalin, determinat fiind de secreția biliară puternic bazică, de sucul pancreatic şi secrețiile pereților intestinali. Mediul alcalin este absolut necesar pentru finalizarea procesului de digestie şi absorbție. Intestinul subțire este structurat pe trei segmente: duodenul, care porneşte chiar de la orificiul de ieşire al stomacului, jejunul (de aproximativ trei metri lungime) şi ileonul (până la trei metri şi jumătate lungime). Când conținutul lichid al intestinului subțire este antrenat înainte prin mişcări peristaltice, se aud anumite zgomote caracteristice la care în mod obişnuit ne referim spunând că ne „ghiorțăie" stomacul. De fapt, aşa cum am văzut, responsabil pentru aceste bolboroseli nu este stomacul, însă probabil că expresia va persista ca atare.

Intestinul gros (Colonul)

fentru a parcurge intestinul gros, substanțelor ajunse aici le trebuie douăsprezece până la cincisprezece ore.*l*

Materialele care părăsesc ileonul şi pătrund în cecum (prima porţiune a intestinului gros) au o consistenţă lichidă. Reîntoarcerea lor în intestinul subţire este împiedicată de un sfincter muscular aflat la punctul de joncţiune.
Cu excepţia apei, prin pereţii intestinului gros sunt absorbite foarte puţine substanţe.
Funcţia primară a colonului este cea de stocare şi deshidratare. Pe măsură ce apa este absorbită, materialul lichid capătă consistenţă semisolidă, fiindu-i necesare douăsprezece până la cincisprezece ore pentru a realiza întregul circuit intestinal.
Spre deosebire de stomac, intestinul gros conţine o bogată floră microbiană. O bună parte a materiilor fecale este constituită din bacterii, substanţe nedigerabile — în principal celuloză — şi substanţe toxice eliminate din sânge prin pereţii intestinali.

Ficatul

Ficatul este principalul organ în care se depozitează vitaminele solubile în grăsimi.
Ficatul este cel mai mare organ masiv din corpul uman şi cântăreşte aproximativ un kilogram şi jumătate. Asemeni unei complexe uzine chimice, el poate modifica aproape orice structură sau compoziţie chimică, distrugând şi anihilând o serie întreagă de molecule toxice. Ficatul constituie totodată un rezervor de sânge şi un depozit pentru înmagazinarea vitaminelor A şi D, precum şi a glicogenului (carbohidrat digerat) ce are rolul de a regla nivelul zahărului din sânge. în ficat sunt prelucrate enzime, colesterol, proteine, vitamina A (din caroten) şi factorii ce asigură coagularea sângelui.
Una din principalele funcţii ale ficatului este aceea de a produce bila. Sărurile conţinute în bilă contribuie la digerarea eficientă a grăsimilor, ele acţionând asemeni detergenţilor, emulsionând materiile grase.

Vezica biliară

şi o concentrează puternic. Gustarea şi uneori chiar simpla vedere a mâncării poate determina golirea ei. Anumiţi constituenţi fluizi ai vezicii biliare tind câteodată să cristalizeze şi să formeze aşa-numiţii calculi biliari.

Pancreasul

Pancreasul furnizează cea mai importantă enzimă a organismului uman.
Chiar şi simpla vedere a mâncării poate goli uneori vezica biliară.
Vezica biliară este un organ cu rol de depozitare, lung de aproximat: şapte centimetri, care înmagazinează bila, îi modifică structura chimic
Pancreasul este o glandă de aproximativ cincisprezece centimetri lungime, situată în concavitatea formată de duoden. Celulele sale secretă insulina, un hormon cu rol în arderea accelerată a zaharurilor din corp. Insulina nu este vărsată în traiectul digestiv, ci direct în circuitul sanguin. O funcţie importantă a pancreasului este fabricarea şi secreţia sucului pancreatic ce conţine unele din enzimele de bază necesare în procesul de digestie: lipaza care descompune grăsimile, tripsina — cu rol în descompunerea proteinelor — şi amilaza care hidrolizează amidonul.

10. NUMELE VITAMINELOR

Datorită faptului că atunci când au fost descoperite nu li se cunoştea compoziţia chimică şi deci nu li s-a putut da un nume ştiinţific, majoritatea vitaminelor au fost desemnate printr-o literă a alfabetului. Astăzi se cunosc următoarele vitamine (probabil multe altele vor fi descoperite în viitor):

Vitamina A (retinol, caroten); vitaminele din grupul B complex: Bl (thiamină); B2 (riboflavină); B3 (niacină, nicotinamidă); B6 (piridoxină); B10; Bll (factori de creştere); B12 (cobalamină, cianocobalamină); B13 (acid orotic); B15 (acid pangamic); B17 (amigdalină); Bc (acid fojic); Bt (carnitină); Bx sau APAB (acid para-aminobenzoic); colină; inozitol; vitamina C (acid ascorbic); vitamina D (calciferol, viosterol, ergosterol); vitamina E (tocoferol); vitamina F (acizi graşi); vitamina G (riboflavină); vitamina H (biotină); vitamina K (menadionă); vitamina L (necesară pentru lactație); vitamina M (acid folie); vitamina P (bioflavonoide); vitamina PP (nicotinamidă); vitamina P4 (troxerutină); vitamina T (substanțe stimulatoare de creştere); vitamina U (extrasă din sucul de varză).

11. MINERALELE

Principalele şapte minerale sunt: calciul, iodul, fierul, magneziul, fosforul, seleniul şi zincul.
Deşi pentru buna funcționare a organismului uman sunt necesare în jur de optsprezece minerale, specialiştii consideră un număr de şapte ca fiind indispensabile: calciul, iodul, fierul, magneziul, fosforul, seleniu şi zincul.
Mineralele active în corpul dumneavoastră sunt: calciul, clorul cromul, cobaltul, cuprul, fierul, fluorul, fosforul, iodul, magneziul manganul, molibdenul, potasiul, seleniul, sodiul, sulful, vanadiul şi zincul Oligoelemente ca borul, siliciul, nichelul şi arsenicul sunt de asemenea necesare pentru optimizarea procesului de creştere şi a celui de osmoză

12. CORPUL DUMNEAVOASTRĂ ARE NEVOIE DEi ACŢIUNEA COMUNĂ A TUTUROR SUBSTANŢELOR

Singure, vitaminele nu sunt suficiente.
Oricât de importante ar fi ele, în lipsa mineralelor, vitaminele nu-şi pot îndeplini rolul. îmi place să spun adeseori că mineralele sunt un fe de Cenuşărese ale lumii nutriției fiindcă, deşi puțini ştiu acest lucru vitaminele nu-şi pot îndeplini rolul, nu pot fi asimilate fără ajutoru mineralelor. Şi, cu toate că organismul uman este capabil să sintetizeze câteva vitamine, el nu poate fabrica nici măcar un singur mineral.

13. IMPORTANT DE ŞTIUT ŞI DE REŢINUT ÎN PRIVINŢA ALIMENTAŢIEI

• O singură țigară distruge între 25 şi 100 mg de vitamină C!
• Laptele care conține şi vitamină D sintetică (adică aproape to laptele pasteurizat ce se găseşte în magazine) riscă să priveze organismu de cantitatea necesară de magneziu!
• Locuitorii oraşelor industrializate şi aglomerate suferă de carența vitaminei D din cauza smogului ce absoarbe razele ultraviolete ale soarelui!
• Consumarea zilnică de băuturi alcoolice poate determina scăderei drastică a nivelului de vitamine Bl, B6 şi acid folie!
• Optsprezece la sută din femeile americane suferă de hipocalcemie!
• Zece milioane de femei americane folosesc anticoncepționale orale fără a şti că acestea pot cauza carența vitaminelor B6, B12, C şi deficit de acid folie!
• în ceea ce priveşte starea de sănătate, bărbații americani se situează pe locul treisprezece în lume, iar femeile — pe locul şase!
• Copiii au nevoie de o dată şi jumătate, până la de două ori mai multe proteine pe kilogram corp decât adulții, iar nou-născuții chiar de trei ori mai mult!

• Cercetătorii de la Massachusetts Institute of Technology au descoperit că vitaminele C, E şi anumiți compuşi chimici numiți indoli, ce se găsesc în varza obişnuită, în cea de Bruxelles şi în alte leguminoase înrudite din familia cruciferelor, au o puternică şi aparent sigură acțiune inhibitoare asupra anumitor produse cancerigene!
• Vitamina Bl ajută la prevenirea senzației de rău de mare sau de avion!
• Dacă dieta dumneavoastră zilnică este bogată în proteine, atunci aveți nevoie de cantități suplimentare de vitamina B6!
• Ceapa, usturoiul, ridichile şi prazul conțin un antibiotic natural numit alicină care este capabil să distrugă germenii patogeni fără a elimina totodată şi flora microbiană necesară bunei funcționări a organismului omenesc!
• Aspirina poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corpul dumneavoastră!
• Consumarea frecventă a alimentelor ce conțin arome şi coloranți sintetici precum şi alți aditivi alimentari diminuează activitatea şi eficacitatea sistemului imunitar!
• Alunele neprăjite conțin anumiți inhibitori enzimatici care ngreunează digestia proteinelor!
• Târâtele nu sunt un aliment complet şi echilibrat!
• Pastele făinoase ambalate în celofan transparent îşi pierd în timp clementele nutritive!
• Aditivii folosiți pentru dedurizarea apei potabile duc la creşterea Periculoasă a nivelului de săruri din organism!
• Un ingredient principal folosit la fabricarea margarinei — o grăsime vegetală hidrolizată — poate fi mai nesănătos chiar decât grăsimile saturate!
• Murele, afinele şi varza roşie sunt mai sănătoase dacă le consumați gătite!
• Ceapa, conopida şi strugurii roşii conțin cantități importante dintr-un nou-descoperit agent anticancerigen—quercitina—despre care cercetătorii de la University of California au demonstrat că poate distruge celulele canceroase înainte ca ele să se înmulțească formând tumori!
• Uleiul de măsline este unul din cei mai buni agenți naturali de prevenire şicombatere a bolilor de inimă!
• Cel mai simplu şi mai uşor mod de a scăpa de excesul de sodiu din organism este ingurgitarea zilnică a câte şase până la opt pahare de apă ce nu conține săruri!
• Se pare că există o legătură între pasta de dinți (datorită abrazivilor săi cristalini, a agenților de spumare şi a celorlalți aditivi) şi anumite deficiențe intestinale cum ar fi colita ulceroasă, boala lui Chrohn şi sindromul de iritabilitate intestinală. Este recomandabil să vă clătiți bine gura după spălarea dinților şi să evitați pe cât posibil să înghițiți pasta de dinți!
• Fumatul poate reduce speranța de viață nu numai cu şapte ani, cum a afirmat American Cancer Society. Studii recente au arătat că această reducere ajunge la optsprezece ani!!
• Mineralul numit bor (prezent în mere, struguri, must şi stafide] este capabil să împiedice în bună măsură decalcifierea oaselor întâlnită la femei după menopauză. De asemenea, borul ajută la menținerea nivelului de estrogeni în sânge la femeile cărora li se administrează terapii de înlocuire a estrogenilor.
• Evitând cafeaua puteți evita producerea unui cancer de esofag. Taninul conținut în ceai şi în cafea este un potențial agent cancerigen. Proteinele din lapte pot neutraliza acest tanin împiedicând absorbția lui în organism.
• Iepurele Bugs Bunny are dreptate! Morcovii împiedică formarea depozitelor pe pereții arteriali prevenind atacurile cardio-vasculare la bolnavii de ateroscleroză.

Un morcov mare mâncat zilnic vă aduce un aport de 11.000 UI de vitamina A din beta-caroten!

14. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL I?

Am auzit în ultimul timp despre existenţa unor suplimente de aminoacizi. **Sunt şi ei consideraţi elemente nutritive? Sunt la fel de importanţi ca şi vitaminele?**

Da, da şi încă o dată da! Aminoacizii (vezi secțiunea 70) sunt pietrele de temelie ale unuia din cele mai importante elemente nutritive, şi anume proteinele. Fiecare celulă din trupul nostru conține proteine — şi are nevoie de ele. Aceşti nutrienți au un rol hotărâtor în formarea de noi țesuturi, în înlocuirea celulelor vătămate; tot ei ajută la sintetizarea hormonilor şi enzimelor, la menținerea echilibrului acido-bazic al sângelui şi la eliminarea toxinelor din organism. în procesul de digestie, proteinele sunt descompuse în constituenți mai simpli numiți aminoacizi. Odată ajunşi în celulele corpului uman, aceşti aminoacizi formează din nou proteine.

Importanța aminoacizilor este la fel de mare ca şi cea a vitaminelor; unele nu pot funcționa fără o cantitate suficientă din ceilalți. Cât despre suplimentele de aminoacizi şi importanța lor pentru dumneavoastră, vă sugerez să citiți secțiunile 70 şi 75 care tratează despre remarcabilele beneficii aduse de rațiile suplimentare de aminoacizi.

Ştiu că vitaminele nu-şi pot îndeplini rolul în absenţa mineralelor, dar este adevărat că unele minerale acţionează mai eficient decât altele?

Categoric! Vitamina A, de exemplu, lucrează mai bine în prezența următoarelor minerale: calciu, magneziu, fosfor, seleniu şi zinc; acțiunea vitaminelor din complexul B este potențată de aceleaşi minerale, plus: cobalt, cupru, fier, mangan, pqtasiu şi sodiu. Pentru vitamina C cele mai indicate minerale sunt: calciul, cobaltul, cuprul, fierul şi sodiul; vitamina D este ajutată de calciu, cupru, magneziu, seleniu şi sodiu; pentru vitamina D cele mai indicate minerale sunt: calciul, fierul, manganul, fosforul, potasiul, seleniul, sodiul şi zincul. Pentru mai multe lămuriri cu privire la acest subiect, consultați secțiunile 26 — 49.

Ce este acest nou mineral, borul?

Mai întâi, nu este deloc nou; e însă mai degrabă un oligoelement decât un mineral, ceea ce nu diminuează câtuşi de puțin nou-descoperita sa importanță în prevenirea, alături de calciu, magneziu şi vitamina D, a osteoporozei. Doza zilnică recomandată este de 3 mg.

CAPITOLUL DOI
O PILULĂ DE VITAMINĂ ESTE O PILULĂ DE VITAMINĂ CARE ESTE O PILULĂ DE VITAMINĂ CARE...

15. DE UNDE PROVIN VITAMINELE?

Majoritatea vitaminelor provin din surse naturale.

Deoarece viiaminele sunt substanțe naturale conținute in alimente, suplimentele pe care dumneavoastră le înghițiți — fie ele capsule, tablete, prafuri sau lichide — provin tot din alimente. Cu toate că multe dintre vitamine pot fi sintetizate în laboratoare, majoritatea sunt extrase din surse naturale primare.

De exemplu, vitamina A provine în mod obişnuit din untura de peşte; vitamina B complex este extrasă din drojdie sau din ficat; Vitamina C are cele mai bune

proprietăți atunci când provine din măceşe, mai exact din boabele rămase după scuturarea petalelor. Vitamina E este furnizată cel mai adesea de soia şi de germenii de grâu sau porumb.

16. DE CE APAR VITAMINELE SUB DIVERSE FORME?

Datorită faptului că nevoile diferă de la un organism la altul, vitaminele se fabrică şi ele în diverse forme.
Vitaminele sunt prezentate sub cele mai vânate îorme, fiindcă nici oamenii nu seamănă unul cu celălalt.
raoieteie—cea mai obişnuita şi mai convenabila îorma. bunt uşor de păstrat, de transportat şi au o durată mai mare de valabilitate decât pulberile sau lichidele.
Capsulele — ca şi tabletele, sunt uşor de păstrat; este forma uzuală de manufecturare pentru vitaminele solubile în grăsimi, ca de exemplu A, D şi E.
Casetele — tablete în formă de capsule; uneori sunt acoperite cu un înveliş solubil doar în mediul alcalin al intestinului, nu în stomac.
Capsule gelatinoase — mai uşor de înghițit decât capsulele obişnuite.

Pulberile — au avantajul unei eficiente mult sporite; în plus, se elimină prezența agenților de umplere, a lianților sau a altor aditivi susceptibili să declanşeze alergii la persoanele cu sensibilitate în acest
sens.
Lichidele — pot fi uşor amestecate cu diverse băuturi pentru persoanele ce nu pot înghiți tablete sau capsule.
Inhalanți nazali — în ultimul timp reprezintă una din cele mai obişnuite forme de administrare a elementelor nutritive — în special **a** vitaminelor B şi C care sunt absorbite rapid prin mucoasa nazală.
Plasturi şi implânte — capabile să asigure cantități continue, strict măsurate, de nutrienți; vor fi disponibile în viitorul apropiat.

17. SOLUBILE ÎN GRĂSIMI — LIPOSOLUBILE, ÎN APĂ — HIDROSOLUBILE, SAU SUB FORMĂ USCATĂ?

Vitaminele solubile în grăsimi — A, D, E şi K — se găsesc de obicei şi chiar se recomandă în forma „uscată" sau solubilă în apă în cazul persoanelor care nu suportă grăsimile, pentru cei ce suferă de acnee sau alte probleme dermatologice în care nu este permisă ingerarea de grăsimi, ori pentru persoanele a căror dietă zilnică exclude grăsimile (vitaminele solubile în grăsimi au nevoie de grăsimi pentru a fi asimilate; dacă țineți un astfel de regim însă şi luați vitamina A, D, E sau K, vă sfătuiesc să alegeți forma uscată).

18. SINTETICE SAU NATURALE? ORGANICE SAU ANORGANICE?

Vitaminele sintetice vă pot cruța bugetul, însă nu şi stomacul.
Când sunt întrebat dacă există vreo diferență între vitaminele naturale şi cele sintetice, răspunsul meu este: una singură, şi anume efectul asupra dumneavoastră. Deşi vitaminele şi mineralele produse pe cale sintetică au dat rezultate satisfăcătoare, beneficiile oferite de vitaminele naturale —pe diverse planuri — le depăşesc cu mult. Cu toate că analizele chimice arată aceeaşi compoziție şi structură, vitaminele naturale sunt mai eficiente fiindcă natura le-a făcut mai complexe.
Vitamina C sintetică este doar acid ascorbic şi nimic mai mult; vitamina C naturală, extrasă din fructele de măceşe, conține bioflavonoide, adică întregul complex C care este de departe mai eficient.

Vitamina E naturală, care include toate formele de tocoferol, este mai eficientă decât cea sintetică ce conține doar forma alfa.
în conformitate cu opinia doctorului Theron G. Randolph, reputat alergolog, „o substanță obținută pe cale sintetică poate cauza o reacție alergică în cazul unei persoane cu sensibilitate chimică, chiar dacă produsul natural — cu aceeaşi structură şi compoziție — este perfect tolerat."
Pe de altă parte însă, persoanele alergice la polen pot suferi o reacție neplăcută la administrarea unei vitamine C naturale cu uşoare impurități de polen.
în orice caz, aşa cum au atestat mulți dintre cei care au încercat ambele variante, vitaminele naturale provoacă mai puține probleme gastrointestinale, iar chiar când se administrează doze mari, reacțiile toxice sunt mult mai rare decât la cele obținute pe cale sintetică.
In ceea ce priveşte diferența dintre organic şi anorganic, situația este cu fotul alta, fiind vorba despre o concepție complet greşită. Toate vitaminele sunt compuşi organici, adică substanțe ce conțin carbon.

19. CHELAŢII ŞI CE ÎNSEAMNĂ EI

Doar 2 până la 10 la sută din fierul introdus în organism este în realitate absorbit.
Chelatizarea este procesul prin care substanțele minerale sunt transformate într-o formă mai uşor asimilabilă. Obişnuitele suplimente minerale, ca de exemplu făina de oase şi dolomita, sunt de cele mai multe ori nechelatizate şi, pentru a putea fi utilizate de către organismul omenesc, este nevoie ca în procesul de digestie să fie mai întâi transformate în chelați. La multe persoane, procesul natural de chelatizare nu se produce în condiții satisfăcătoare şi de aceea suplimentele minerale administrate nu sunt de nici un folos.
Dacă vă gândiți că organismul nu poate folosi ceea ce primeşte, că la mulți dintre noi digestia lasă de dorit, că numai 2 până la 10 la sută din fierul administrat este absorbit şi că din acest procent infim jumătate este eliminat, atunci veți recunoaşte cât e de important să luați minerale
chelatizate în prealabil. Suplimentele minerale chelatizate cu aminoacizi sunt asimilate de trei până la zece ori mai bine decât formele nechelatizate, micul adaos la prețul de cost fiind astfel perfect justificat.

20. REGLAREA TEMPORALĂ

Un important pas înainte în domeniul vitaminelor a fost introducerea suplimentelor cu reglare temporală. Această reglare este asigurată de un proces prin care vitaminele sunt produse în micropilule şi apoi sunt înglobate într-o bază specială care asigură eliberarea lor în organism conform unei temporizări menite să controleze absorbția lor continuă într-un răstimp de şase — douăsprezece ore. Majoritatea vitaminelor fiind solubile în apă, ele nu pot fi stocate în organism. Fără această reglare temporală ar fi absorbite rapid în circuitul sanguin, fiind apoi eliminate prin urină în două-trei ore, indiferent de mărimea dozei administrate.
Un mod de a asigura vitaminele necesare timp de douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru.
Suplimentele cu reglare temporală oferă o eficacitate optimă, pierderi minime prin procesul de excreție şi niveluri constante în sânge atât pe timpul zilei cât şi noaptea.

21. AGENŢI DE UMPLERE, LIANŢI ŞI CE ALTCEVA MAI ÎNGHIŢIM?

Vitaminele conținvde obicei mai mult decât putem noi vedea cu ochiul liber şi uneori chiar mai mult decât scrie pe etichetă. Agenții de umplere, lianții, lubrefianții, şi aşa mai departe, toți aceşti aditivi nu sunt în general menționați. Dar dacă dumneavoastră doriți să ştiți ce înghițiți, lista de mai jos vă poate fi de ajutor.

Diluanți sau **agenţi de umplere.** Sunt materiale inerte adăugate în tablete pentru a le mări volumul aducându-le la dimensiunile necesare procesului de compactare. Fosfatul dicalcic — o excelentă sursă de calciu şi fosfor — este utilizat de către cei mai buni producători, fiind obținut din roci minerale purificate; se prezintă sub forma unui praf alb. Mai pot fi utilizate în acest scop sorbitolul şi celuloza.

Lianţi. Sunt substanțe care conferă coeziune prafurilor, menținând laolaltă toți componenții tabletei. Celuloza şi etil-celuloza sunt lianții cei mai folosiți (celuloza este principalul constituent al fibrelor vegetale). Uneori mai pot fi utilizate lecitina şi sorbitolul.

Iată mai jos o listă a lianților care se folosesc de către unii producători, dar de care este bine să vă feriți:

• Acacia (gumă arabică) — o răşină vegetală pe care Food and Drug Administration (Departamentul pentru Alimentație şi Sănătate al S.U.A.) a declarat-o ca fiind inofensivă, dar care poate cauza accese de astm şi erupții cutanate la astmatici, gravide şi alergici.

• Algina (acid alginic sau alginat de sodiu)—un carbohidrat derivat din algele marine. Este în curs de cercetare, suspectat de a determina mutații genetice, capabil să inducă afecțiuni ale funcțiilor de reproducere şi malformații congenitale. Dacă sunteți o femeie gravidă, o mamă care alăptează sau dacă intenționați să concepeți un copil, vă sfătuiesc să evitați orice produs care conține alginați.

Lubrefianți. Sunt substanțe cu rol de ungere, introduse în tabletej pentru a preveni lipirea acestora de maşina care realizează comprimarea Stearatul de calciu şi siliciul sunt lubrefianții cel mai des utilizați. Stearatui de calciu este un produs din uleiurile vegetale naturale; siliciul este un praf alb de origine naturală.

Poate fi de asemenea folosit în scop de lubrefiere şi stearatul de magneziu.

Dezintegratori. Substanțe ca guma arabică, algina şi alginațir sun introduse în tabletă pentru a uşura sfărâmarea şi dezintegrarea ei dupâ ingurgitare.

Coloranţi. Substanțe ce au menirea de a conferi tabletelor un aspec mai plăcut. Cei mai indicați sunt coloranții obținuți din surse naturale — de exemplu clorofila.

Aromatizanți şi **îndulcitori.** Folosiți numai pentru tabletele ce trebuie sfărâmate în gură, cei mai obişnuiți îndulcitori sunt fructoza dextrinele din malț, sorbitolul şi maltoza. Glucoza este rareori utilizata de către producătorii de marcă.

Materialele de acoperire. Sunt materiale destinate protecție împotriva umidității; totodată, maschează gustul şi mirosul neplăcut făcând tabletele mai uşor de înghițit. Cele mai des utilizate sunt zeina agent de acoperire transparent de proveniență naturală, derivat dintr-o proteină prezentă în porumb — şi ceara de Brazilia, un produs natural extras din palmieri.

Agenţi de uscare. Sunt materiale care împiedică absorbția apei de către substanțele higroscopice în cursul operațiilor de fabricare. Cel mai des folosit agent de uscare *țste* silicagelul.

22. CONDIŢIILE DE PĂSTRARE ŞI PERSISTENŢA ÎN ORGANISM

Vitaminele şi suplimentele minerale trebuie păstrate în locuri reci şi întunecoase, ferite de lumina directă a soarelui, preferabil în recipiente opace, perfect închise. Nu este nevoie să le ţineţi în frigider. Pentru a preveni umezeala excesivă, puneţi la fundul flaconului cu vitamine câteva boabe de orez ce acţionează ca un absorbant natural al umidităţii.
într-un flacon perfect închis, vitaminele pot fi _____păstrate doi sau trei ani.
Dacă vitaminele sunt menţinute la loc întunecos şi rece, într-un recipient bine închis, ele pot fi păstrate doi, trei ani. Gel mai bine însă este să cumpăraţi numai flacoane pe a căror etichetă este prevăzut termenul de valabilitate. Odată sticluţa deschisă, conţinutul poate fi păstrat în siguranţă timp de douăsprezece luni.
Organismul nostru tinde să elimine prin urină, în răstimp de patru ore, substanţele ingerate; acest fapt este mai cu seamă valabil pentru vitaminele solubile în apă, ca de exemplu C şi B. Luate pe stomacul gol, vitaminele B şi C sunt eliminate la două ore după ingestie.
Vitaminele solubile în grăsimi, cum sunt A, D, E şi K rămân în organism timp de aproximativ douăzeci şi patru de ore, deşi cantităţile în exces pot fi stocate în ficat un răstimp mult mai îndelungat. Formele uscate ale vitaminelor A şi E părăsesc corpul mai repede.

23. CÂND ŞI CUM SĂ LUĂM VITAMINELE?

Funcţiile corpului omenesc sunt adaptate unui ciclu de douăzeci şi Patru de ore. Celulele noastre nu dorm odată cu noi şi ele nu pot exista jarâ un aport continuu de oxigen şi elemente nutritive. De aceea, este .me ca suplimentele pe care le luaţi să fie cât mai uniform răspândite pe întreaga durată a unei zile.
Dacă înghiţiţi toate suplimentele vitaminice odată, este bine să o faceţi după prânz, şi nu dimineaţa, după micul dejun.
Cel mai indicat moment pentru administrarea suplimentelor de vitamine este după masă. Fiind substanţe organice, vitaminele sunt mai bine absorbite în prezenţa alimentelor şi a mineralelor. Din cauza faptului că vitaminele solubile în apă — în special B complex şi C — sunt rapid eliminate prin urină, administrarea lor după fiecare masă importantă a zilei (mic dejun, dejun şi cină) este mai indicată. Dacă nu le puteţi lua după fiecare masă, atunci împărţiţi doza zilnică în două şi înghiţiţi jumătate după micul dejun şi jumătate după prânz.
Dacă sunteţi nevoit să luaţi întreaga cantitate o singură dată, faceţi acest lucru după cea mai consistentă masă a zilei. Cu alte cuvinte, pentru a obţine cele mai bune rezultate, este indicat să înghiţiţi vitaminele după masa de prânz.
Şi nu uitaţi că mineralele sunt indispensabile pentru o bună absorbţie a vitaminelor, deci amintiţi-vă să le luaţi împreună.

24. CUM ESTE MAI BINE PENTRU DUMNEAVOASTRĂ?

D&că nu ştiţi formula cea mai indicată pentru organismul dumneavoastră — tablete, picături sau prafuri, de trei ori pe zi sau pilule cu reglare temporală — sfatul meu este să le încercaţi pe rând. în caz că; suplimentele pe care le luaţi nu vă convin, schimbaţi formula. Vitamina C praf amestecată într-un pahar cu ceai este mult mai convenabilă decât câteva pastile mari atunci când sunteţi răcit. Dacă nu vă împăcaţi cu vitamina E obişnuită, încercaţi forma uscată. Citiţi cu atenţie secţiunile 26 — 69 şi indicaţiile din secţiunea 290 pentru a fi sigur că ştiţi tot ceea, ce trebuie cu privire la vitaminele pe care le înghiţiţi.

25. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL II? Dacă vitaminele au un miros urât înseamnă că sunt expirate şi pot fi dăunătoare?

Un miros puternic nu semnifică neapărat că vitaminele respective sunt expirate, dar o probabilitate există. Dacă le-ați păstrat la căldură şi lumină (grozav pentru dumneavoastră, dar nu şi pentru ele), atunci este chiar probabil să fie alterate, dar acest lucru nu înseamnă că vor dăunătoare; cel mult nu-şi vor mai face efectul.

Foarte des mi s-a părut că simt un miros de alcool în flaconul cu vitamine. Asta înseamnă cumva că s-au stricat şi că nu este indicat să le mai înghit?

Nu, vitaminele nu se strică; le puteți lua liniştit în continuare. Alcoolul este adesea utilizat ca agent de uscare, pentru a elimina excesul de apă la fabricare. Uneori, dacă produsul a fost ambalat prea repede, mirosul alcoolului persistă. Sfatul meu este să puneți în sticluța cu vitamine câteva boabe de orez care vor absorbi atât umezeala cât şi mirosul de alcool.

Uneori am observat mici fisuri pe tabletele de vitamina B. Pot înghiţi chiar şi aceste tablete?

Da, puteți. Agenții de acoperire puțin rezistenți sunti vinovați de acele fisuri, dar vitamina dinăuntru este nevătămată.

Dacă lianţi ca guma arabică şi acidul alginic au fost declaraţi inofensivi de către organismele specializate, atunci de ce nu sunt inofensivi?

Faptul că un aditiv a fost declarat inofensiv de către **Food and Drug Administration** nu înseamnă că el nu vă poate face rău. Iată de ce: în 1958, când a intrat în vigoare legea privind controlul tuturor chimicalelor utilizate în industria alimentară şi farmaceutică, FDA a alcătuit lista celor considerate inofensive cu scopul de a elimina costisitoarele testări asupra produselor chimice considerate la ora aceea apte pentru consum (zahăr, amidon, sare, bicarbonat etc). Drept urmare, toți aditivii utilizați până în anul respectiv au fost considerați din oficiu inofensivi. Din păcate, mulți dintre ei s-au dovedit apoi dăunători pentru sănătate.

Dacă o anumită vitamină este disponibilă atât sub formă de capsule cât şi ca tablete, care variantă este cea mai bună?

Iată o întrebare interesantă, dar dificilă. Există argumente pro şi contra pentru ambele variante. Pe de o pafte, capsulele sunt mai uşor de înghițit decât tabletele, se dizolvă mai repede, par a nu conține lianți şi agenți de umplere şi, din moment ce majoritatea medicilor le recomandă, înseamnă că sunt mai eficiente. Pe de altă parte însă, capsulele asigură o protecție mai scăzută împotriva oxidării decât tabletele; sunt de obicei i scumpe şi părerea conform căreia nu conțin agenți de umplere şi lianți este falsă (vezi secțiunea 21).

Dacă sunteți vegetarieni, un amănunt va fi hotărâtor pentru dumneavoastră: capsulele sunt constituite din gelatină — un produs de origine animală. Tabletele însă nu conțin decât componente vegetale, cel puțin unele dintre ele.

Totdeauna când aveți dubii, luați legătura cu fabricantul sau consultați un medic nutriționist.

CAPITOLUL TREI TOTUL DESPRE VITAMINE

26. VITAMINA A Date generale:

Este o vitamină liposolubilă—solubilă în grăsimi; pentru a fi eficient absorbită în traiectul digestiv, necesită prezența mineralelor şi grăsimilor. Poate fi stocată în corpul uman şi de aceea nu se impun doze zilnice. Este disponibilă în două variante: vitamina A obişnuită, numită retinol (prezentă doar în alimentele de origine animală) şi provitamina A, cunoscută sub denumirea de caroten (se găseşte atât în produse animale cât şi vegetale). Unitățile de măsură a vitaminei A sunt: UI (Unități Internaționale), USP (United States Pharmacopea) şi, mai recent, RE (Echivalenți Retinol, vezi secțiunea 132). Doza zilnică necesară (Doza zilnică necesară — se referă la necesarul vitaminic minim pentru un om normal, în condiții de viață normale; carența vitaminică poate apărea datorită unui aport insuficient: obiceiuri alimentare dăunătoare, interdicții sau practici religioase, lipsei alimentelor necesare etc. — exocarență; sau datorită unor tulburări de absorbție — enterocarență: floră intestinală patogenă, tulburări de metabolism, exces vitaminic neechilibrat, factori genetici; în cazuri de hipovitaminoză — carență uşoară, sau avitaminoză — carență vitaminică gravă, dozele de compensare recomandate pot fi foarte mari — Nota editorului) în scopuri preventive pentru adulți este de 5.000 UI (1.000 RE) în cazul bărbaților şi 4.000 UI (800 RE) în cazul femeilor. Pentru mamele care alăptează, doza zilnică se poate mări cu 2.500 UI îft primele şase luni şi cu 2.000 UI pentru următoarele şase luni.

NOTĂ: Mai departe în cuprinsul acestei cărți voi considera beta-carotenul drept forma preferabilă pentru vitamina A deoarece are un potențial de toxicitate mai redus. în plus, beta-carotenul s-a dovedit a avea o acțiune preventivă împotriva anumitor forme de cancer, ajută la scăderea nivelului de colesterol (vezi secțiunea 89) şi reduce semnificativ riscul îmbolnăvirilor de inimă.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Măreşte acuitatea vizuală pe timp de noapte, îmbunătățeşte vederea şi ajută în tratamentul multor boli de vedere prin faptul că permite formarea purpurei ochiului. Măreşte rezistența la infecțiile respiratorii. Ajută la funcționarea normală a sistemului imunitar. Scurtează durata de boală. Menține sănătatea straturilor superficiale ale țesuturilor şi organelor interne. Contribuie la înlăturarea petelor pigmentare determinate de vârstă. Menține procesul de creştere şi consolidare a oaselor şi starea de sănătate a pielii, părului, dinților şi gingiilor. Ajută în tratamentul acneii, al ridurilor superficiale şi în afecțiuni ca impetigo, furunculoză, în arsuri şi ulcere deschise — atunci când este folosită în uz extern. Este adjuvant în tratamentul emfizemului şi al hipertiroidismului.

Afecţiuni datorate carenţei vitaminei A

Xeroftalmie şi slăbirea vederii pe timp de noapte (pentru simptome, vezi secțiunea 127). Afecțiunile pot fi cauzate de deficiențe cronice de absorbție a grăsimilor şi se întâlnesc cel mai adesea la copiii sub cinci ani, din cauza cantității insuficiente de vitamina A ingerată.

Surse naturale de vitamină A

Untură de peşte, ficat, morcovi, legume de culoare galbenă şi verde-închis, ouă, lapte şi produse lactate, margarina, fructe galbene (notă: intensitatea culorii galbene nu oferă informații asupra conținutului de vitamina A.)

Suplimente

Disponibile în două forme —• una derivată din untura de peşte, iar cealaltă hidrosolubilă. Forma hidrosolubiloă poate fi acetat sau palmitat şi este

recomandabilă pentru persoanele cu intoleranță la grăsimi, în special Pentru suferinzii de acnee. Doza zilnică obişnuită este de 5.000- 10.000 Ui. Vitamina A acid (reţin A) utilizată des în tratamentul acneei şi comercializată în ultimul timp ca remediu împotriva ridurilor superficial poate fi procurată numai pe bază de prescripție medicală.

Toxicitate

Depăşirea timp de luni de zile a unei doze zilnice de 50.000 poate determina efecte toxice la adulți.

Peste 18.500 UI zilnic riscă să producă efecte negative la copii. Simptomele intoxicației cu vitamina A sunt: căderea părului, greață, vărsături, îngroşarea pielii, tulburări de vedere, erupții cutanate, osteoporoză, menstruații neregulate, oboseală, dureri de cap şi mărirea ficatului (vezi secțiunea 290, Precauții).

Inamici ai vitaminei A

Acizii graşi polinesaturați cu caroten pot distruge vitamina A î lipsa antioxidanților (vezi secțiunea 49 pentru antioxidanți şi secțiune 250 pentru medicamente ce distrug vitaminele).

Sfatul meu

Dacă luați mai mult de 400 UI de vitamina E zilnic, atunci ave nevoie de cel puțin 10.000 UI vitamina A pe zi. Dacă luat anticoncepționale, nevoile de vitaminna A scad. Dacă alimentați dumneavoastră zilnică include cantități mai mari de ficat, morcov, spanac batate sau pepene galben, este foarte improbabil că aveți nevoie d suplimente de vitamină A.

Vitamina A nu trebuie însoțită de uleiuri minerale. Vitamina A îş exercită cel mai bine efectele în prezența vitanimelor B complex, D, E în prezența calciului, fosforului şi zincului. Acest din urmă mineral estț cel care permite extragerea vitaminei A din rezervele formate în ficat Vitamina A împiedică oxidarea vitaminei C. Nu introduceți vitamina A în dieta câinelui sau pisicii dumneavoastră fără indicații speciale în aces sens. Dacă luați medicamente care reduc nivelul colesterolului — cholestyramine — gradul de absorbție a vitaminei A se diminuează ş probabil că veți avea nevoie de suplimente.

27. VITAMINA Bl (TIAMINĂ) Date generale

Este o vitamină hidrosolubilă — solubilă în apă. Asemeni tuturo vitaminelor din complexul B, cantitățile în exces sunt eliminate în procesul de excreție fără a fi stocate în corp; trebuie înlocuite zilnic. Unitatea de măsură folosită: miligramele. Fiind sinergetice, vitaminele B sunt mult mai eficiente luate împreună decât separat. Vitaminele Bl, B2 şi B6 trebuie administrate în cantități egale (de exemplu: câte 50 mg din fiecare). Doza zilnică necesară pentru adulți este de 1 — 1,5 mg. în timpul gravidității şi al alăptării doza necesară creşte la 1,5 — 1,6 mg. Perioadele de boală, de stres şi post-operatorii cer mărirea cantității de vitamină B1. Este cunoscută şi sub numele de „vitamina stării morale" datorită efectelor benefice asupra sistemului nervos şi stării psihice. Are un uşor efect diuretic.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Stimulează creşterea. Ajută digestia, în special a carbohidraților. Asigură funcționarea în limite normale a sistemului nervos, a muşchilor şi a inimii. Ajută la prevenirea răului de mare sau de avion. Diminuează durerile de dinți post-operatorii. Adjuvant în tratamentul zonei zoster.

Afecţiuni datorate carenţei de Bl

Beriberi (pentru simptome, vezi secțiunea 127).

Surse naturale de vitamină Bl

Drojdie de bere, orez nedecorticat, cereale neprelucrate, grâu integral, făină de

ovăz, alune, carne de porc fără grăsime, organe, majoritatea legumelor, tărâțe, lapte.

Suplimente

Disponibile în diverse dozaje — în mod obişnuit 50, 100 şi 500 mg. Are eficacitatea mai puternică în formula B complex, în cantități egale cu vitaminele B2 şi B6. Este chiar mai eficientă când formula conține acid pantotenic forte, acid folie şi vitamina B12. Doza zilnică obişnuită este de 100 — 300 mg.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte negative ale acestei vitamine. Orice cantitate în exces este eliminată prin urină, fără a putea fi stocată în țesuturi sau organe. S-au înregistrat rare simptome determinate de dozele excesive (peste 5 — 10 g zilnic): palpitații, herpes, edeme, nervozitate şi reacții alergice (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei Bl

Prelucrarea termică a alimentelor distruge adesea vitamina B1. Alți duşmani: cofeina, alcoolul, apa, estrogenii, aerul, antacizii şi sulfamidek (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă sunteți fumător, dacă obişnuiți să beți alcool sau dacă consuma cantități mari de zahăr, atunci aveți nevoie de suplimente de vitamin^ Bl.

Dacă sunteți gravidă, dacă alăptați sau dacă luați anticoncepționalei necesitățile dumneavoastră de vitamină Bl sporesc. Dacă obişnuiți si luați după masă pastile ce diminuează aciditatea gastrică, riscați să pierdeţj tiamina pe care v-au furnizat-o alimentele consumate. Dacă sunteți supuJ unui stres de orice natură — boală, anxietate, traume fizice sau psihicei convalescență — organismul dumneavoastră are nevoie de doze sporit^ de B complex, deci şi de tiamină.

28. VITAMINA B2 (RIBOFLAVINĂ) Date generale

Solubilă în apă şi uşor asimilabilă. Cantitatea eliminată în procesul de excreție depinde de necesitățile organismului şi poate fi însoțită dej pierderi de proteine. Ca şi celelalte vitamine B, nu poate fi stocată îi corp, ea trebuind furnizată zilnic de către alimentele consumaate sau prii suplimente. Este cunoscută şi sub numele de vitamina G. Se măsoară îl miligrame. Spre deosebire de tiamină, riboflavina nu este distrusă dl căldură, agenți oxidanți sau acizi. Pentru adulți, doza zilnică necesari este de 1,2 — 1,7 mg. Femeile gravide pot mări doza până la 1,6 mj Mamele care alăptează vor lua 1,8 mg în primele şase luni şi 1,7 mg îl următoarele şase luni. Se recomandă doze mărite pentru situațiile de stres! în America, cea mai frecventă avitaminoză este carența de riboflavină.1

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Stimulează creşterea şi funcția de reproducere. îmbunătățeşte starei de sănătate a pielii, părului şi unghiilor. Ajută la eliminarea senzației di uscăciune a gurii, limbii şi buzelor. Măreşte acuitatea vizuală şi înlături oboseala ochilor. Alături de alte substanțe, contribuie la metabolizarel carbohidraților, a grăsimilor şi proteinelor.

Afecțiuni datorate carenței de B2

Ariboflavinoze — leziuni ale gurii, buzelor, pielii şi mucoaselol genitale (pentru simptome, vezi secțiunea 127).

Surse naturale de vitamină B2

Lapte, ficat, rinichi, drojdie de bere, brânză, legume de culoare verde, ouă, peşte.

Suplimente

Disponibile în concentrații variate — în mod obişnuit de 100 mg. La fel ca majoritatea vitaminelor din complexul B, este mai eficientă combinată în proporții egale cu celelalte. Dozele zilnice obişnuite sunt de 100 —300 mg.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice ale vitaminei B2. Excesul poate determina simptome ca: mâncărimi, amețeală, senzații de arsură sau furnicături (vezi secțiunea 290).
Inamici ai vitaminei B2
Lumina — în mod special razele ultraviolete — şi substanțele alcaline au acțiune distructivă asupra riboflavinei (ambalajele noi din carton opac protejează riboflavina care în sticlele transparente este distrusă). Alți duşmani: apa (vitamina B2 se dizolvă în lichidele folosite la gătit), sulfamidele, estrogenii şi alcoolul.
Sfatul meu
Dacă luați anticoncepționale, dacă sunteți însărcinată sau alăptați, atunci aveți nevoie de aport suplimentar de vitamină B2. Dacă consumați cantități reduse de carne de vită şi de produse lactate, trebuie să măriți doza de vitamină B2. Este foarte probabil că aveți o carență de riboflavina dacă ați ținut vreme îndelungată regim pentru ulcer sau diabet (când sunteți sub un anumit tratament medicamentos şi doriți să vă schimbați regimul, discutați înainte cu medicul dumneavoastră.) Orice stare de stres necesită mărirea cantității de vitamina B complex ingerată. Riboflavina acționează cel mai eficient asociată cu nicotinamida şi vitaminele B6 şi C. Dacă vi se administrează medicamente anticancerigene — ca de exemplu methotrexate — o doză prea mare de vitamină B2 poate anula efectul medicamentelor.

29. VITAMINA B6 (PIRIDOXINĂ) Date generale

Este solubilă în apă. Se elimină prin procesul de excreție în răstimp de opt ore de la administrare şi trebuie înlocuită prin hrană adecvată sau prin doze suplimentare. Vitamina B6 este în realitate un grup de substanțț strâns înrudite ce funcționează una în prezența celeilalte: piridoxină piridoxal şi piridoxamină. Se măsoară în miligrame.
Dacă dieta zilnică se bazează pe un consum ridicat de proteina atunci este necesară mărirea dozei de vitamină B6. Indispensabilă îi organism pentru producerea de anticorpi şi de hematii — globule roşii S-ar părea că poate fi sintetizată de bacteriile intestinale, procesul de sinteză fiind favorizat de un regim vegetarian bogat în celuloză. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 1,6 — 2,0 mg zilnic, cu o creştere de până la 2,2 mg în cursul sarcinii şi 2,1 miligrame în perioada alăptării
Indispensabilă pentru buna absorbție a vitaminei B12. Necesari pentru producerea internă a acidului clorhidric şi asimilarea magneziului Derivatele lactate sunt surse relativ sărace de vitamina B6.
Ce poate face ea pentru dumneavoastră?
Contribuie la buna asimilare a proteinelor şi grăsimilor. Ajută h conversia triptofanului (un aminoacid esențial) în nicotinamidă. Are ro în prevenirea diverselor tulburări nervoase şi dermatologice. Atenueazi greața (multe preparate pe care medicii le prescriu contra stării de rău di dimineață conțin vitamină B6). Permite sintetizarea acizilor nucleici *c*\ rol în întârzierea procesului de îmbătrânire. Ajută la eliminarea uscăciuni gurii şi la atenuarea problemelor urinare cauzate de antidepresivel* triciclice. Reduce spasmele musculare nocturne, cârceii, amorțeah mâinilor şi anumite forme de nevrite ale extremităților. Funcționează ci un diuretic natural.
Afecțiuni datorate carenței de B6
Anemie, dermatite seboreice, glosite (pentru simptome, vez secțiunea 127).
Surse naturale de vitamină B6
Drojdie de bere, tărâțe de grâu, germeni de grâu, ficat, rinichi, soia pepene

galben, varză, melasa de strugure negru, orez nedecorticat, ou| ovăz, alune, nuci.

Suplimente

Disponibile într-o gamă largă de dozaje, de la 50 la 500 mg, atâi individual cât şi sub formă de B complex şi mulți vitamine. Pentru ***i***

preveni carența altor vitamine, B6 trebuie administrată în cantități egale cu B1 şi B2. Produsele cu reglare temporală pot asigura eliberarea gradată a vitaminei în răstimp de zece ore.

Toxicitate

Doze zilnice de 2-10 grame pot declanşa tulburări neurologice. Excesul este susceptibil de a produce nelinişte nocturnă şi trăirea prea vie a viselor. Nu se recomandă depăşirea pragului de 500 mg (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei B6

Păstrarea timp îndelungat a cărnii, conservarea, prepararea termică a acesteia, congelarea, prelucrarea alimentară a fructelor şi legumelor, apa, alcoolul, estrogenii (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă luați anticoncepționale orale, cu siguranță aveți nevoie de suplimentarea dozei de vitamină B6. Marii consumatori de proteine necesită sporirea cantității administrate de B6. Vitamina B6 poate determina la diabetici diminuarea cerinței de insulina, şi dacă dozajul nu este corect corelat, există riscul de scădere a nivelului de glucoza din sânge. Suferinzii de artrită cărora li se administrează penicilină — Cuprimine — trebuie să ia suplimente de B6. Vitamina B6 acționează cel mai eficient împreună cu vitamina Bl, B2, C, acid pantotenic şi magneziu. Persoanelor care urmează tratament antiparkinson cu levo-dopa, nu li se recomandă suplimente de vitamina B6! Consultați-vă cu doctorul dumneavoastră în privința medicamentului Sinemet, care poate evita reacția adversă la această vitamină.

30. VITAMINA B12 (COBALAMINĂ) Date generale

Solubilă în apă şi eficientă în doze foarte mici. Este cunoscută şi sub numele de „vitamina roşie", sau cianocobalamină. Cianocobalamina este forma sub care se prezintă de obicei vitamina B12 în comerț. Unitatea de măsură: micrograme (mcg). Este singura vitamină care conține elemente minerale esențiale. Nu se asimilează bine în stomac; pentru a fi eficientă, trebuie combinată cu calciu. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 2 mcg, 2,2 mcg pentru femeile gravide şi 2,6 mcg pentru mamele care alăptează. Un regim bogat în acid folie, dar sărac în vitamina Bl, aşa cum este regimul vegetarian de exemplu, poate ascunde adesea o carență de vitamină B12. Funcționarea normală a glandei tiroide permite o bună absorbție a vitaminei B12. Simptomele lipsei de B12 pot apărea după mai bine de cinci ani de la secătuirea rezervelor interne de cobalamină. Vitamina B12 este furnizată în primul rând de alimentele de origine animală; vegetalele, cu mici excepții, nu conțin cobalamină.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Contribuie la formarea şi regenerarea celulelor roşii ale sângelui, deci previne anemia. Stimulează creşterea şi măreşte pofta de mâncare la copii. Are proprietăți energizante. Menține starea de sănătate a sistemului nervos. Ajută la utilizarea eficientă a carbohidraților, grăsimilor şi proteinelor. Diminuează iritabilitatea. Măreşte puterea de concentrare, îmbunătățeşte memoria şi echilibrul psihic.

Afecţiuni datorate carenţei de B12

Anemie pernicioasă, tulburări neurologice (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Ficat, carne de vită, de porc, ouă, lapte, brânză şi rinichi.

Suplimente
Datorită faptului că vitamina B12 nu este bine absorbită în stomac, eu recomand drajeurile sublinguale sau formele cu reglare temporală însoțite de sorbitol, astfel încât asimilarea să se producă în intestinul subțire. Suplimentele sunt disponibile într-o gamă largă de dozaje, de la 50 meg la 2000 mcg. Medicii prescriu de obicei forma injectabilă a vitaminei B12. Pentru cazuri de carență severă sau de extremă extenuare, aceasta poate fi metoda cea mai eficientă de tratament. Doza zilnică se situează în mod obişnuit între 5 şi 100 mcg.
Toxicitate
Nu s-au semnalat efecte toxice ale vitaminei B12, nici în cazuri de supradozaje (vezi secțiunea 290).
Inamici ai vitaminei 612
Acizii şi substanțele alcaline, apa, lumina soarelui, alcool estrogenii, somniferele (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Dacă sunteți vegetarian şi ați exclus ouăle şi produsele lactate din dieta dumneavoastră, atunci aveți nevoie de suplimente de vitamină B12. Dacă obişnuiți să vă binedispuneți în mod regulat cu câte un pahar în plus, suplimente de B12 vă sunt cu siguranță necesare. în combinație cu acidul folie, vitamina B12 poate fi un excelent revitalizant. în mod surprinzător, chiar şi marii consumatori de proteine pot avea nevoie de sporirea cantității de vitamina B12 care funcționează sinergetic cu aproape toate celelalte vitamine B, cu vitaminele A, E şi C. Persoanele vârstnice au deseori dificultăți de absorbție a vitaminei B12, necesitând suplimente injectabile. Ca parte componentă a complexului B, vitamina B12 poate fi de folos femeilor înainte şi în timpul perioadei menstruale.

31. VITAMINA B13 (ACID OROTIC) Date generale

Nu este comercializată în Statele Unite. Metabolizează acidul folie şi vitamina B12. Nu există doze zilnice necesare stabilite.
Ce poate face ea pentru dumneavoastră?
Poate preveni anumite tulburări hepatice şi îmbătrânirea prematură. Adjuvant în tratamentul sclerozei multiple.
Afecţiuni datorate carenţei de B13
Simptomele deficienței acestei vitamine şi bolile provocate de aceasta nu sunt prea bine cunoscute.
Surse naturale
Rădăcinoase, zerul obținut la covăsirea laptelui.
Suplimente
Disponibilă în afara granițelor Statelor Unite sub formă de orotat de calciu.
Toxicitate
Această vitamină este prea puțin cunoscută — deocamdată—pentru a stabili limite de toxicitate (precauții: vezi secțiunea 290).
Inamici ai vitaminei B13
Apa şi lumina solară.
Sfatul meu
Este o vitamină prea puțin cunoscută pentru a putea face recomandări privința ei.

32. VITAMINA B15 (ACID PANGAMIC) Date generale

Solubilă în apă. Nu este considerată de fapt o vitamină în sensul I strict al

cuvântului, deoarece nu s-a demonstrat rolul ei indispensabil în I procesul de nutriție. Se măsoară în miligrame. Prin faptul că este un | antioxidant, are acțiune asemănătoare cu a vitaminei E. A fost introdusă în practica farmaceutică de către ruşi care s-au arătat încântați de rezultate, în vreme ce oficialitățile americane încearcă să o scoată de pe piață. Este mai eficientă administrată împreună cu vitaminele A şi E.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Studiile americane cu privire la Bl 5 sunt limitate. Acțiunile benefice pe care le voi prezenta aici se bazează pe consultarea cercetărilor ruseşti. — n.a.

Măreşte durata de viață a celulelor. Diminuează nevoia de alcool. Ajută la rapida recuperare după oboseală. Scade nivelul colesterolului din sânge. Asigură protecția împotriva agenților poluanți. Atenuează simptomele crizelor de astm şi anghina. Protejează ficatul împotriva cirozei. Previne mahmureala. Stimulează răspunsul imunitar al organismului. Contribuie la sinteza proteinelor.

Afecţiuni provocate de carenţa vitaminei

Cercetările în domeniu sunt limitate, dar informațiile converg către disfuncții nervoase şi glandulare, boli de inimă, şi insuficienta oxigenare a țesuturilor.

Surse naturale

Drojdie de bere, orez brun integral, grâu integral, semințe de dovleac, semințe de susan.

Suplimente

Disponibile în doze de 50 mg. Doza zilnică obişnuită este de 50-150 mg.

Toxicitate

Nu s-au înregistrat cazuri de efecte toxice ale vitaminei Bl5. Unele] persoane au declarat că la începutul tratamentului cu B15 au suferit accese de greață, care însă au dispărut după câteva zile. Accesele pot fi diminuate prin administrarea suplimentelor de B15 după principala masă a zilei! (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei B15

Apa şi lumina soarelui.

Sfatul meu

în ciuda controverselor existente, eu consider vitamina B15 benefică şi cred că este recomandabilă în majoritatea dietelor. Dacă practicați atletismul sau dacă doriți să căpătați alura şi rezistența unui atlet, vă recomand să luați o tabletă de 50 mg dimineața, la micul dejun, şi una seara, odată cu cina. Locuitorilor din oraşele mari, aglomerate şi poluate, le sugerez suplimente considerabile.

33. VITAMINA B17 (LETRIL) Date generale

Una din cele mai controversate „vitamine" ale acestui deceniu. Din punct de vedere chimic este o combinație a două molecule de glucoza (una de benzaldehidă şi una de acid cianhidric) numită amigdalină. în rețetele medicale e cunoscută sub numele de nitrilozidă. Se extrage din sâmburii de caisă. Una din vitaminele B care nu se găseşte în drojdia de bere. în majoritatea statelor americane nu este acceptată ca tratament pentru cazurile de cancer (legală în douăzeci şi cinci de state). A fost respinsă de Food and Drug Administration pe motiv că poate fi otrăvitoare din cauza conținutului de acid cianhidric.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Se pare că deține specifice proprietăți de prevenire şi tratare a cancerului.

Afecţiuni în care este indicată

Rezistență scăzută la cancer.

Surse naturale

Cantități mici de letril se găsesc în sâmburii de caise, mere, cireşe, piersici, prune

şi nectarine.

Suplimente

Dozele zilnice necesare în mod obişnuit sunt de 0,25-1,0 g.

Toxicitate

Deşi nu s-au stabilit încă nivele de toxicitate, cantitățile în exces de letril pot fi periculoase. Doze cumulate de peste 3,0 g nu ridică probleme, dar nu este indicat a se lua mai mult de 1, 0 g odată. în conformitate cu

Almanahul nutriţiei, cinci până la treizeci de sâmburi de caisă mâncații în cursul zilei — însă în nici un caz toți odată — constituie o cantitate i suficientă pentru scopuri preventive (vezi secțiunea 290).

Sfatul meu

Dacă sunteți interesat de un tratament anti-canceros sau preventiv cu letril, luați legătura şi discutați cu un medic nutriționist. La ora actuală există în literatura de specialitate suficiente informații despre letril. Vă sfătuiesc să le consultați şi să cereți opinia unui medic înainte de a începe! orice regim ce include Bl7.

34. BIOTINA (COENZIMA R SAU VITAMINA H) Date generale

Este solubilă în apă, conține sulf şi face parte din familia vitaminelor B complex. Se măsoară în mod obişnuit în micrograme (mcg). Este necesară în sinteza acidului ascorbic. Esențială pentru metabolismul lipidelor şi proteinelor. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 100 până la 300 mcg. Poate fi sintetizată de către bacteriile intestinale. Ouăle crude împiedică absorbția biotinei în organism. Exercită acțiune j sinergetică alături de vitaminele A, B2, B6 şi nicotinamidă, având rol în] menținerea stării de sănătate a pielii.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

încetineşte încărunțirea părului. Adjuvant în tratamentul preventiv împotriva cheliei. Atenuează durerile musculare. Ajută la vindecarea i eczemelor şi a dermatitelor.

Afecţiuni datorate carenţei acestei vitamine

Eczeme ale feței şi trupului, extenuare, metabolizare deficientă **a** grăsimilor, aneorexie, alopecie, depresii (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Ficat de vită, gălbenuş de ou, făină de soia, drojdie de bere, lapte, rinichi, orez nedecorticat.

Suplimente

Biotina este inclusă în mod obişnuit în majoritatea formulelor de **Bl** complex şi în tabletele de mulți vitamine. Doza zilnică este de 25-200 mcg.

Toxicitate

Nu se cunosc cazuri în care biotina să fi avut efecte toxice (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei H

Albuşul de ou crud (conține avidină — o proteină ce împiedică absorbția biotinei), apa, sulfamidele, estrogenii, tehnicile de prelucrare a alimentelor şi alcoolul (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă obişnuiți să consumați multe băuturi sau creme cu ouă crude, probabil că aveți nevoie de suplimente de biotină. Dacă urmați un tratament cu sulfamide sau antibiotice, asigurați-vă zilnic o doză de minimum 25 mcg. Dacă aveți tendința de chelie, un supliment de biotină vă va încetini căderea părului. Amintiți-vă că biotina acționează sinergetic — şi mult mai eficient — cu vitaminele A, B2, B6 şi nicotinamidă. Nivelul de biotină scade progresiv în timpul sarcinii. Deşi nu există nici o relație între aceasta şi greutatea redusă a copilului

la naştere, cum s-a crezut, puteţi solicita medicului dumneavoastră un supliment de biotină pentru a vă îmbunătăţi starea psihică.

35. VITAMINA C (ACID ASCORBIC, ACID CEVITAMINIC) Date generale

Solubilă în apă. Majoritatea animalelor îşi sintetizează propria vitamină C, dar oamenii, maimuţele şi cobaii trebuie să şi-o procure din alimente. îndeplineşte un rol primordial în formarea colagenului — factor esenţial în creşterea şi refacerea celulelor ţesuturilor, a gingiilor, vaselor sangvine, oaselor şi dinţilor. Ajută la absorbţia fierului în organism. Se măsoară în miligrame. Este consumată mult mai repede în condiţii de stres. Doza zilnică necesară pentru adulţi este de 60 mg; la gravide şi femei ce alăptează se sugerează o creştere de până la 70-95 mg. Fumătorii Şi vârstnicii au nevoie de cantităţi sporite de vitamină C (fiecare ţigară fumată distruge între 25 şi 100 mg acid asorbic). Se recomandă în tratamentul preventiv al morţii subite la nou-născuţi.

Ce **poate face ea pentru dumneavoastră?**

Ajută la vindecarea rănilor, a arsurilor şi a gingiilor sângerânde. Măreşte eficienţa medicamentelor folosite în tratamentul infecţiilor ᵘnnare. Accelerează cicatrizarea post-operatorie. Menţine scăzut nivelul colesterolului din sânge. Contribuie la prevenirea unui mare număr de infecţii virale şi bacteriene, stimulând, în general, sistemul imunitar. Oferă protecţie împotriva agenţilor cancerigeni. împiedică formarea nitrozaminelor (substanţe cancerigene). Acţionează ca laxativ natural. Scade incidenţa cheagurilor de sânge în vasele sangvine. Adjuvant în tratamentul răcelilor obişnuite. Măreşte durata vieţii, asigurând coeziunea celulelor de proteină. Măreşte gradul de absorbţie a fierului anorganic. Reduce efectele unui mare număr de alergeni. Previne îmbolnăvirile de
scorbut.

Afecţiuni datorate carenţei acestei vitamine

Scorbut (vezi secţiunea 127). **Surse naturale**

Citrice, afine, mure, zmeură, legume de culoare verde, roşii, conopidă, cartofi şi ardei iuţi.

Suplimente

Vitamina C este una din cele mai folosite în întreaga lume, fiind disponibilă sub aproape toate formele posibile: comprimate obişnuite, tablete cu reglare temporală, siropuri, prafuri, drajeuri. Vitamina C pură este un derivat al dextrozei din porumb (deşi nu conţine nici resturi de porumb, nici dextroză). Diferenţa între vitamina C „naturală" sauj organică" şi acidul ascorbic obişnuit constă numai în capacitatea fiecărui organism de a le asimila. Cel mai eficient supliment de vitamină C este cel care conţine întregul complex C de bioflavonoide, hesperidină şi rutină (uneori acestea din urmă sunt denumite săruri citrice). Capsulele şi] tabletele conţin în mod obişnuit până la 1000 mg substanţă activă, iar pudrele până la 5000 mg într-o linguriţă de ceai. Doza zilnică este de 500 mg până la 4 g. Cea mai bogată sursă naturală de vitamina C este fructul! măceşului care conţine bioflavonoide şi alte enzime ce permit buna j asimilare a vitaminei C.

Toxicitate

Dozele mari de vitamina C pot determina formarea calculilor de acid uric şi oxalic, însă administrarea de magneziu, vitamina B6 şi cantităţi suficiente de apă băute zilnic pot îndepărta acest risc. Uneori, doze zilnice care depăşesc 10 g pot declanşa efecte secundare neplăcute cum ar fii diaree urinare excesivă şi erupţii cutanate. în astfel de cazuri este suficientă scăderea cantităţii administrate. Vitamina C este contraindicată bolnavilor de cancer supuşi chimioterapiei sau

tratamentelor cu radiații (vezi secțiunea 290).
Inamici **ai** vitaminei C
Apa, căldura, prelucrarea termică a alimentelor, lumina, oxigenul şi fumatul (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Din cauza faptului că vitamina C este eliminată din organism în răstimp de două-trei ore de la administrare — în funcție de cantitatea de alimente existentă în stomac — şi pentrucă este important să se mențină un nivel constant de vitamina C, eu vă recomand formula cu reglare temporală. Dozele mari de vitamină C pot determina modificări ale analizelor de laborator. Deci, dacă vi se prescriu analize de sânge sau urină, aveți grijă să-1 informați pe medicul dumneavoastră că luați vitamina C, astfel încât să nu apară apoi erori de diagnostic (acidul ascorbic maschează prezența sângelui în materiile fecale). Rezultatul analizei de glucoza în urină recomandată diabeticilor poate fi de asemenea modificat în cazul unor doze mari de vitamină C. Dacă obişnuiți să luați doze de peste 750 mg zilnic, vă sugerez să adăugați şi un supliment de magneziu. Acest mineral împiedică formarea pietrelor la rinichi. Monoxidul de carbon distruge vitamina C, deci locuitorii marilor oraşe trebuie neapărat să ia suplimente. Dacă urmați un tratament medicamentos, atunci aveți nevoie de cantități mărite de vitamina C. Eficacitatea acidului ascorbic este maximă în prezența bioflavonoidelor, a calciului şi magneziului. Este necesar să măriți doza de vitamină C dacă obişnuiți să luați aspirină, fiindcă aceasta triplează viteza de eliminare a acidului ascorbic. Dacă luați ginseng, este bine să o faceți cu trei ore înainte sau după consumarea vitaminei C sau a alimentelor ce conțin vitamină C.

36. COLINĂ Date generale

Este un alt membru al familiei B complex şi acționează ca agent de emulsionare a grăsimilor. Cooperează cu inozitolul, alt membru al familiei B complex, la prelucrarea lipidelor şi colesterolului. Este una din puținele substanțe capabile să penetreze aşa-numita „barieră sangvină a creierului" care are rolul de a proteja encefalul de variațiile bruşte ale dietei zilnice; această vitamină reuşeşte să pătrundă direct în celulele creierului unde produce o substanță ce stimulează memoria. Nu s-a stabilit o doză zilnică necesară, dar se estimează că hrana obişnuită a unui adult conține între 500 şi 900 mg. Se pare că poate emulsifia colesterolul, împiedicându-1 să se depoziteze pe pereții arterelor ori în vezica biliară.
Ce poate face ea pentru dumneavoastră?
Controlează depunerile de colesterol. Ajută la transmiterea impulsurilor nervoase, mai cu seamă a celor cu rol în procesul memoriei, în ultimii ani a fost folosită ca adjuvant în remedierea pierderilor de memorie (în doze de 1-5 g zilnic).
Prin acțiunea benefică asupra ficatului, contribuie la eliminare toxinelor din organism. Are efect calmant. Adjuvant în tratamentul bolii Alzheimer.
Afecțiuni datorate carenței vitaminei
Carența poate provoca ciroze şi afecțiuni degenerative ale ficatului, îngroşarea arterelor şi probabil boala Alzheimer (vezi secțiunea 127).
Surse naturale
Gălbenuşul de ou, creier, inimă, ficat, legume cu frunze verzi, drojdie, germeni de grâu. în cantități mici, colina se găseşte şi în lecitină.
Suplimente
Şase capsule de lecitină fabricate din soia conțin fiecare 244 mg de inozitol şi colină. Formula B complex obişnuită conține în medie 50 m colină şi inozitol.

Dozele zilnice folosite sunt de 500-1000 mg.

Toxicitate

Nu se cunosc efectele toxice ale colinei (vezi secțiunea 290).

Inamici ai colinei

Apa, sulfamidele, estrogenii, tehnicile de prelucrare alimentară şi alcoolul (vezi seţiunea 250).

Sfatul meu

Luați totdeauna colina împreună cu celelalte vitamine B. Dacă sunteți în general nervos sau aveți dese spasme musculare, o mărire a dozei de colină v-ar putea ajuta. Dacă luați lecitină, atunci probabil că aveți nevoie de un supliment de calciu chelatizat pentru a menține în echilibru cantitățile j de calciu şi fosfor din organism, deoarece colina pare a determina creşterea nivelului de fosfor. încercați un supliment de colină pentru a vă îmbunătăți memoria. Dacă sunteți un băutor convins, asigurați ficatului dumneavoastră o cantitate sporită de colină.

37. VITAMINA D (CALCIFEROL, VIOSTEROL, ERGOSTEROL, „Vitamina Soarelui") Date generale

Solubilă în grăsimi. Obținută prin acțiunea razelor soarelui sau prin alimentație. Razele ultraviolete determină producerea vitaminei în grăsimile din epidermă, aceasta fiind apoi absorbită în organism. Suplimentele orale sunt absorbite odată cu lipidele prin pereții intestinali. Se măsoară în Unități Internaționale (UI), sau în micrograme de colecalciferol (mcg). Doza zilnică necesară pentru adulți este de 200-400 UI, sau 5-10 mcg. Smogul împiedică producerea vitaminei D prin acțiunea razelor de soare. După ce pielea s-a bronzat, sintetizarea vitaminei D prin epidermă încetează.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Contribuie la utilizarea optimă a calciului şi fosforului, substanțe necesare pentru a avea oase şi dinți sănătoşi. împreună cu vitaminele A şi C acționează preventiv în cazul răcelilor. Ajută la tratarea conjunctivitelor. Contribuie la buna asimilare a vitaminei A.

Afecţiuni produse de carenţa vitaminei

Rahitism, carii severe, osteomalacie, osteoporoză senilă (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Untură de peşte, sardine, heringi, somoni, ton, lapte şi produse lactate.

Suplimente

în mod obişnuit, capsulele cu 400 UI vitamină obținută din untura de peşte. Dozele zilnice obişnuite sunt de 400 până la 1000 UI.

Toxicitate

Depăşirea timp îndelungat a dozei zilnice de 2000 UI poate determina la adulți efecte toxice. Suplimente de peste 1800 UI zilnic pot cauza la copii hipervitaminoze D. Simptomele de toxicitate sunt: sete neobişnuită, °chi umflați, mâncărimi, grețuri, vărsături, diaree, nevoia de a urina des, depozite anormale de calciu în pereții vaselor sangvine, în ficat, în plămâni, în rinichi şi în stomac (vezi secțiunea 290). **Inamici ai vitaminei D**

Uleiurile minerale şi smogul (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Locuitorii oraşelor, în special cei din zonele intens poluate, au nevoie de suplimentarea cantității de vitamină D. Persoanele care lucrează noaptea, călugărițele şi toți cei a căror piele nu se bucură de binefacerile soarelui, din pricina veşmintelor purtate sau din cauza modului de viață, ar trebui să ia suplimente de vitamină D. Cei cărora li se administrează medicamente

anticonvulsive necesită sporirea cantității de vitamină D. Copiilor care nu beau lapte îmbogățit în vitamină D li se recomandă suplimente. Oamenii cu pielea închisă la culoare care trăiesc în climate nordice au nevoie de doze mărite de vitamină D. Nu administrați câinelui sau pisicii dumneavoastră suplimente de vitamină D fără sfatul prealabil al veterinarului. Vitamina D acționează cel mai eficient împreună cu vitaminele A, C, colină, calciu şi fosfor.

38. VITAMINA E (TOCOFEROL) Date generale

Solubilă în grăsimi, este depozitată în ficat, în țesutul adipos, în inimă, muşchi, testicule, uter, sânge, în glandele pituitară şi suprarenale. Inițial era măsurată în unități de greutate, dar în ultimul timp s-au adoptat unitățile internaționale (UI) care exprimă activitatea sa biologică. In cazul acestei vitamine, 1 UI este echivalentă cu 1 mg. Vitamina E este formată din opt compuşi numiți tocoferoli — alfa, beta, gamma, delta, epsilon, zeta, eta şi theta—dintre care cel mai activ şi eficace este alfa-tocoferolul.i Având acțiune puternic antioxidantă, previne oxidarea compuşilor graşi, a vitaminei A, seleniului, a doi aminoacizi cu sulf şi a unor componenți ai vitaminei C. Intensifică acțiunea vitaminei A. Doza zilnică necesa: pentru adulți este de 8 până la 10 UI. O cantitate de 60-70 la sută din doza zilnică este eliminată prin fecale. Spre deosebire de celelalte vitamine liposolubile, tocoferolul rămâne în organism o perioadă scurtă de timp asemănător mai degrabă vitaminelor B şi C. Are un rol important î calitate de vasodilatator şi anticoagulant. Produsele care conțin 25 mc de seleniu la fiecare 200 UI de vitamină E măresc eficiența vitaminei. **Ce poate face ea pentru dumneavoastră?**

Vă conferă un aspect tineresc prin încetinirea procesului de îmbătrânire a celulelor, datorat oxidării. Măreşte rezistența organismului furnizând cantități sporite de oxigen. Conlucrând cu vitamina A, vă protejează plămânii împotriva aerului poluat. Preîntâmpină formarea cheagurilor de sânge şi ajută la dizolvarea lor. Atenuează starea de oboseală. împiedică formarea cicatricilor adânci atunci când este aplicată local (poate fi absorbită prin piele), cât şi administrată intern. Accelerează vindecarea arsurilor. Are efect diuretic şi hipotensiv. Ajută la preîntâmpinarea avorturilor. Micşorează incidența cârceilor şi crampelor musculare. Scade riscul ischemiilor cardiace.

Afecţiuni datorate carenţei vitaminei

Scăderea numărului de globule roşii, degenerescentă musculară, anemie şi tulburări de reproducere (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Germeni de grâu, soia, ulei vegetal, nuci, varză de Bruxelles, verdețuri, spanac, făină îmbogățită, grâu integral, cereale integrale şi ouă.

Suplimente

Disponibile sub formă de capsule uleioase şi tablete solubile în apă, cu conținut de substanță activă între 100 şi 1500 UI. Forma uscată este recomandabilă pentru persoanele care nu tolerează grăsimile sau cei cu probleme seboreice. De asemenea, este indicată pentru persoanele de peste 40 de ani. Dozele zilnice obişnuite se situează între 200 şi 1200 UI.

Toxicitate

Nu prezintă nici un efect toxic (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei E

Căldura, oxigenul, temperaturile de îngheț, tehnicile de prelucrare a hranei, fierul, clorul, uleiurile minerale (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă țineți un regim bogat în grăsimi polinesaturate, probabil că veți avea nevoie de un supliment de vitamină E. Fierul anorganic (sub formă de sulfat feros)

distruge vitamina E, astfel că nu trebuie să le luați unpreună. Dacă înghițiți orice medicament pe bază de sulfat feros, vitamina E trebuie să o luați la un interval de cel puțin opt ore înainte sau după. Gluconatul feros, peptonatul, citratul şi fumaratul (compuşi organici ai flerului) nu distrug vitamina E. Dacă apa pe care o beți este clorurată, 1 atunci aveți nevoie de cantități suplimentare de vitamina E. Gravidele şi] femeile care alăptează, ca şi toți cei care urmează un tratament! medicamentos sau pe bază de hormoni necesită suplimente de vitamina! E. Femeilor la menopauză le recomand doze crescute de vitamina E] (preferabil sub formă de amestec de tocoferoli, 400-1200 UI zilnic).

39. VITAMINA F (ACIZI GRAŞI NESATURAȚI: LINOLEIC, LINOLENIC ŞI ARAHIDONIC) Date generale

Solubilă în grăsimi; este constituită din acizi graşi nesaturați obținuți de organism din produsele alimentare. Se măsoară în miligrame. Nu s-au stabilit doze zilnice necesare, dar The National Research Council recomandă: cel puțin un procent din totalul caloriilor să provină din acizii graşi nesaturați esențiali. Grăsimile nesaturate ajută la arderea celorj saturate dacă raportul între ele este de doi la unu. Douăsprezece lingurițe cu semințe de floarea-soarelui pot furniza rația completă de vitamină F pentru o zi întreagă. Dacă acidul linoleic este prezent în cantitate suficientăj ceilalți doi acizi graşi pot fi sintetizați în organism. Consumul ridicat dej carbohidrați determină creşterea necesarului de vitamină F.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Preîntâmpină formarea depunerilor de colesterol în interiorul] arterelor. Asigură sănătatea pielii şi a părului. Asigură un oarecare grad] de protecție împotriva efectelor negative ale razelor X. Contribuie lai dezvoltarea şi la bunăstarea generală a organismului prin influențarea activității glandulare şi capacitatea de disponibilizare a calciului către] celule. Combate afecțiunile cardiace. Ajută la scăderea greutății corporale] prin arderea grăsimilor saturate.

Afecţiuni provocate de carența vitaminei

Eczeme şi acnee (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Uleiuri vegetale — din germeni de grâu, semințe de in, şofran, soii şi alune, semințe de floarea-soarelui, nuci, migdale, avocado.

Suplimente

Disponibile în capsule cu 100-150 mg substanță activă.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice, dar excesul poate determina creşterea în greutate (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei F

Grăsimile saturate, căldura şi oxigenul.

Sfatul meu

Pentru o mai bună absorbție a vitaminei F, luați-o la orele de masă împreună cu vitamina E. Dacă sunteți un mare consumator de carbonați, atunci aveți nevoie de cantități sporite de vitamină F. Persoanele predispuse la depuneri de colesterol trebuie să ia doze corespunzătoare de vitamină F. Majoritatea sortimentelor de nuci sunt surse bogate de acizi graşi nesaturați. Evitați regimurile alimentare bogate în grăsimi saturate.

40. ACIDUL FOLIC (FOLACIN, FOLATE) Date generale

Solubil în apă; un alt membru al familiei B complex, cunoscut şi sub numele de

Bc sau vitamină M. Se măsoară în micrograme (mcg). Factor esențial în formarea globulelor roşii. Contribuie la metabolizarea proteinelor. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 180-200 mcg, dublu pentru femeile gravide, iar pentru mamele care alăptează — 280 mcg în primele şase luni şi 260 mcg în următoarele şase. Are rol important în producerea acizilor nucleici (ADN şi ARN). Esențial pentru diviziunea celulară. Necesar în procesul de utilizare a zaharurilor şi aminoacizilor. Prin păstrarea timp îndelungat neprotejat, la temperatura camerei, poate fi distrus.

Ce poate face acidul folie pentru dumneavoastră?

Măreşte lactația. Oferă protecție împotriva paraziților intestinali şi a toxinelor alimentare. Conferă pielii un aspect sănătos. Are efect analgezic. Folosit împreună cu acidul pantotenic şi cu acidul Para-aminobenzoic poate întârzia încărunțirea părului. Preîntâmplină deficiențele de naştere. Măreşte apetitul. Acționează preventiv împotriva anemiei.

Afecţiuni datorate carenţei

Anemie nutrițională macrocitică (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Legume cu frunze de culoare verde închis, morcovi, drojdie, ficatJ gălbenuş de ou, pepene galben, caise, dovleac, avocado, fasole verdej făină de secară integrală şi neagră.

Suplimente

Disponibile sub formă de drajeuri de 400 mcg substanță ac ti vă J Formula B complex conține uneori aceeaşi doză, dar în majoritatea cazurilor cantitatea de acid folie se limitează la 100 mcg (verificați da fiecare dată compoziția pe etichetă). Dozele zilnice prescrise în mod obişnuit sunt de 400 mcg până la 5 mg.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice ale acidului folie, deşi s-au înregistrai câteva cazuri de reacții alergice ale pielii (vezi secțiunea 290).

Inamici ai acidului folie

Apa, sulfamidele, lumina soarelui, estrogenii, tehnicile de prelucrară alimentară (în special fierberea), căldura (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă sunteți un mare băutor de alcool, vă sfătuiesc să sporiți cantitatea de acid folie. Vitamina C în doze masive intensifică eliminarea acidului folie din organism, deci orice persoană care înghite mai mult da 2 g de vitamina C zilnic are nevoie de mărirea dozei de acid folie. Daca urmați un tratament pe bază de Dilantin, estrogeni, sulfonamidel fenobarbital sau aspirină, este recomandabil să luați suplimente de acii folie. Am observat că multe persoane care pentru o scurtă perioadă timp au luat cantități de acid folie cuprinse între 1 şi 5 mg zilnic înregistrat estomparea anumitor tipuri de decolorare a pielii. Dacă ave probleme de acest gen, merită să cereți sfatul unui medic nutriționi Dacă vă îmbolnăviți, sau dacă suferiți de o afecțiune cronică, asigurați-o doză crescută de acid folie; când acesta din urmă este în deficit, anticorpii dumneavoastră sunt într-o situație asemănătoare. Doze m de acid folie pot determina convulsii la epilepticii cărora li se adminis fenitoină.

41. INOZITOL Date generale

Solubil în apă, este un alt membru al grupului B complex şi un factor lipotropic. Se măsoară în miligrame. Prin combinare cu colina formează lecitina. Metabolizează grăsimile şi colesterolul. Nu s-au stabilit doze zilnice necesare, dar cantitatea medie pentru un adult este de aproximativ 1 g. Ca şi colina, are un rol

important în hrănirea celulelor cerebrale.
Ce poate face el pentru dumneavoastră?
Contribuie la scăderea nivelului de colesterol din organism. Ajută la menținerea stării de sănătate a părului împiedicând căderea acestuia. Acționează preventiv împotriva eczemelor. Contribuie la redistribuirea grăsimilor în organism. Are efect calmant.
Afecţiuni provocate de carenţa inozitolului Eczeme (vezi secțiunea 127). **Surse naturale**
Ficat, drojdie de bere, fasole uscată, creier şi inimă de vită, pepene galben, grapefruit, stafide, germeni de grâu, melasă nerafinată, alune, varză.
Suplimente
Ca şi în cazul colinei, şase capsule de lecitina pe bază de soia conțin câte aproximativ 244 mg inozitol şi colină. Disponibil sub forma prafurilor de lecitina care pot fi amestecate în lichide. Majoritatea formulelor de B complex conțin aproximativ 100 mg colină şi inozitol. Dozele zilnice obişnuite se situează între 250 şi 500 mg. **Toxicitate**
Nu s-au înregistrat efecte toxice (vezi secțiunea 290). **Inamici ai inozitolului**
Apa, sulfamidele, estrogenii, tehnicile de prelucrare alimentară, alcoolul şi cafeaua (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Luați inozitolul împreună cu colina şi celelalte vitamine B. Dacă sunteți un mare amator de cafea, probabil că aveți nevoie de suplimente [e] Wozitol. Dacă luați lecitina, vă recomand un supliment de calciu [c]helatinizat pentru a menține echilibrată balanța între calciu şi fosfor, întrucât se pare că atât colina cât şi inozitolul sporeşte nivelul fosforului din organism. Un bun mijloc de a optimiza eficacitatea vitaminei E este acela de a vă asigura cantitățile necesare de inozitol şi colină.

42. VITAMINA K (MENADIONĂ) Date generale

Solubilă în grăsimi. în mod obişnuit, se măsoară în micrograme (mcg). Există de fapt trei vitamine K; dintre acestea, Kl şi K2 pot fi produse de flora naturală a intestinelor, iar K3 se obține pe cale sintetică. Doza necesară pentru adulți se situează între 65 şi 80 mcg. îndeplineşte un rol esențial în formarea protrombinei — o substanță coagulantă a sângelui.
Ce poate face ea pentru dumneavoastră?
Acționează preventiv împotriva sângerărilor şi hemoragiilor interne. Ajută la micşorarea debitului menstrual. Contribuie la coagularea rapidă a sângelui.
Afecţiuni determinate de carenţa vitaminei
Steatoree (boală intestinală a copiilor cauzată de avitaminoză), diaree, colite (vezi secțiunea 127).
Surse naturale
Legume cu frunze de culoare verde, iaurt, lucerna, gălbenuş de ou, ulei de şofran, ulei de soia, untură de peşte, varec (varietate de alge brune marine, azvârlite de valuri pe țărm).
Suplimente
Disponibilă în tablete cu 100 mcg substanță activă, (deşi abundența vitaminei K în natură face îndeobşte inutilă administrarea de suplimente). Nu este inclusă în mod obişnuit în formulele de multivitamine.
Toxicitate
Nu se recomandă depăşirea dozei de 500 mcg de vitamină K sintetică (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei K
Radiațiile şi razele X, congelarea alimentelor, aspirina, polu; aerului, uleiurile minerale (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Diareea excesivă poate fi un semn de lipsă a vitaminei K, dar înaint

de a vă suplimenta rația, consultați un medic. Legumele cu frunze verzi sunt cel mai bun remediu împotriva carenței de vitamină K. Dacă vă curge sânge din nas, încercați să măriți cantitatea de vitamină K provenită din surse naturale. Dacă luați medicamente anticoagulante, trebuie să ştiți că vitamina K (inclusiv cea din sursele naturale) poate anula efectul acestor medicamente. Dacă vi se administrează un tratament bazat pe un spectru larg de antibiotice, riscați o severă carență de vitamină K. încercați să consumați mai multe alimente bogate în această vitamină şi eventual solicitați sfatul unui nutriționist pentru suplimente.

43. NICOTINAMIDĂ (ACID NICOTINIC, NIACINĂ, NIACINAMIDĂ, cunoscută şi sub numele de vitamină PP. — n.tr.). Date generale

Solubilă în apă; un alt membru al familiei vitaminelor B, cunoscut şi sub numele de vitamină B3. Se măsoară de obicei în miligrame. Cu ajutorul unui aminoacid numit triptofan, organismul omenesc îşi poate fabrica singur propria sa nicotinamidă. Un organism deficient în vitaminele Bl, B2 şi B6 nu va fi capabil să-şi sintetizeze nicotinamidă din triptofan. Carența de nicotinamidă poate determina modificări negative ale personalității. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 13-19 mg, iar pentru mamele care alăptează — 20 mg. Este o vitamină esențială în sinteza hormonilor sexuali (estrogeni, progesteron, testosteron), a cortizonului, tiroxinei şi insulinei. Necesară pentru buna funcționarea a creierului şi a sistemului nervos. Nicotinamidă este forma cea mai uzuală de prezentare a acestei vitamine deoarece efectele secundare de înroşire şi mâncărime a pielii sunt mult diminuate față de cele produse de acidul nicotinic (oricum, înroşirea pielii dispare după aproximativ douăzeci de minute; în astfel de cazuri este indicat să beți un pahar cu apă). Este una din puținele vitamine relativ stabile în procesul de prelucrare a hranei, păstrându-şi calitățile chiar şi în alimentele gătite.
Ce poate face ea pentru dumneavoastră?
Atenuează tulburările gastrointestinale menținând starea de sănătate a sistemului digestiv. Conferă pielii un aspect sănătos. Ajută la prevenirea şi uşurarea migrenelor. Intensifică circulația sangvină şi reduce tensiunea Serială. Atenuează unele accese de diaree. Reduce simptomele de vertigo cauzate de sindromul Meniere. Are proprietăți energizante prin faptul că permite mai buna utilizare a hranei. Ajută la eliminarea ulcerațiilor şi atenuează respirația rău mirositoare. Reduce nivelul de colesterol şi trigliceride.
Afecţiuni provocate de carenţă Pelagră, dermatite severe (vezi secțiunea 127).
Surse naturale
Ficat, carne slabă, produse din grâu integral, drojdie de bere, rinichi, germeni de grâu, peşte, ouă, alune prăjite, carne albă de pasăre, avocado, curmale, smochine şi prune. **Suplimente**
Disponibilă atât sub formă de acid nicotinic cât şi de nicotinamidă. Singura diferență este aceea că acidul nicotinic poate cauza eritem, iar nicotinamidă nu. Dacă preferați prima variantă, puteți reduce efectele secundare înghițind pastila după masă sau luând o cantitate echivalentă de inozitol. Se comercializează sub

formă de comprimate şi pulberi cu 50-1000 mg substanță activă. Doze de 50-100 mg sunt în mod obişnuit incluse în formulele de B complex şi preparatele de multivitamine. **Toxicitate**
Netoxic, cu excepția efectelor secundare produse de dozele ce depăşesc 100 mg. Persoanele cu sensibilitate pronunțată pot acuza senzații de arsură şi mâncărimi ale pielii. Nu administrați nicotinamidă animalelor, mai cu seamă câinilor; le poate cauza mari neplăceri prin eritem şi transpirație abundentă (vezi secțiunea 290). **Inamici ai nicotinamidei**
Apa, sulfamidele, alcoolul, somniferele, estrogenii (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Dacă luați antibiotice şi dintr-odată congestionarea pielii determinată de acidul nicotinic devine mai severă, nu vă alarmați. Este un fapt normal. Vă veți simți probabil mai confortabil dacă veți schimba această vitamină sub formă de acid nicotinic cu nicotinamidă. Dacă aveți probleme cu colesterolul, un adaus de nicotinamidă v-ar putea fi de folos. Pielea cu sensibilitate neobişnuită la razele soarelui este adesea un bun indicator pentru lipsa nicotinamidei.
ATENȚIE: Un articol recent apărut în revista **Post Graduate IVledicine** a relevat faptul că dozele mari de nicotinamidă pot altera capacitatea organismului de a consuma glucide, determinând dereglări ale nivelului glucozei la potențialii diabetici şi declanşând astfel întreaga gamă de manifestări ale bolii. De asemenea, cantitățile sporite de nicotinamidă pot interveni în mecanismele de control al acidului uric, cauzând accese de gută la persoanele predispuse la această afecțiune.
NOTA: Cercetări recente au demonstrat că e nevoie de doze mult reduse de nicotinamidă pentru a determina scăderea nivelului de colesterol (fără neplăcutele efecte secundare) dacă aceasta este luată în combinație cu cromul. Acțiunea sinergetică a celor doi nutrienți se pare că este puternică, doarece complexul devine eficient la un conținut de numai 200 mcg de crom şi 2 mg de nicotinamidă.

44. VITAMINA P (RUTINĂ, COMPLEX C, BIOFLAVONO-IDE CITRICE, HESPERIDINĂ) Date generale

Solubilă în apă; este compusă din citrulină, rutină şi hesperidină, alături de flavone şi flavonali. Se măsoară în miligrame. Este necesară pentru absorbția corespunzătoare şi utilizarea vitaminei C. Flavonoidele sunt substanțe care determină culoarea galbenă sau portocalie a citricelor. Se mai numeşte şi factor de permeabilitate capilară („P" provine de la „permeabilitate"). Rolul de bază al bioflavonoidelor este acela de a mări rezistența vaselor capilare, a regla absorbția la acel nivel. Contribuie alături de vitamina C la menținerea stării de sănătate a țesutului conjunctiv. Nu s-au stabilit doze zilnice necesare, dar majoritatea nutriționiştilor sunt de acord că pentru fiecare 500 mg de vitamină C sunt necesare minimum 100 mg bioflavonoide. Acționează sinergetic cu vitamina C.
Ce poate face pentru dumneavoastră?
împiedică distrugerea prin oxidare a vitaminei C. întăreşte vasele capilare. Măreşte rezistența la infecții. Acționează preventiv şi ajută la vindecarea gingiilor sângerânde. Intensifică eficacitatea vitaminei C. Adjuvant în tratamentul edemelor şi amețelilor datorate afecțiunilor urechii interne.
Afecţiuni datorate carenţei
Fragilitate capilară (vezi secțiunea 127).
Surse naturale
Partea albă a cojii şi miezul citricelor (lămâi, portocale, **grapefruit),l** caise, hrişcă,

mure, cireşe, măceşe.

Suplimente

Disponibilă atât ca atare cât şi în complexul C. în majoritatea! formulelor proporția este de 500 mg bioflavonoide la 50 mg rutină şi I hesperidină (dacă raportul între rutină şi hesperidină nu este egal, atunci I rutina trebuie să fie de două ori mai multă). Suplimentele de vitamină **Ci** sunt mai eficiente în prezența bioflavonoidelor. Dozele obişnuite de rutină 1 şi hesperidină sunt de 100 mg luate de trei ori pe zi.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice ale vitaminei P (vezi secțiunea 290).

Inamici ai vitaminei P

Apa, temperatura de prelucrare a alimentelor, lumina, căldura,! oxigenul, fumatul (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Bufeurile cauzate de menopauză pot fi atenuate de un supliment **dej** bioflavonoide însoțit de vitamina D. Dacă vă sângerează des gingiile! când vă spălați pe dinți, asigurați-vă că nu aveți un deficit de rutină şi hesperidină. Persoanele a căror piele se învinețeşte uşor în urma unor! lovituri îşi pot ameliora acest neajuns adăugând, la un supliment **dej** vitamină C, bioflavonoide, rutină şi hesperidină.

45. PANTOTENAT DE CALCIU (ACID PANTOTENIcj PANTENOL, VITAMINA B5) Date generale

Solubil în apă; un alt membru a familiei B complex. Ajută în **procesul** de formare a celulelor, menține rata normală de creştere şi contribuie la dezvoltarea sistemului nervos central. Deține un rol vital în funcționareai normală a glandelor suprarenale. Esențial pentru conversia energetică a lipidelor şi glucidelor. Este necesar pentru sinteza anticorpilor şi în utilizarea colinei şi a acidului para-aminobenzoic. Doza zilnică necesara este de 10 mg (pentru adulți). Poate fi sintetizat intern de către **flora** intestinală.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută la vindecarea rănilor. Previne infecțiile prin mărirea capacității de formare a anticorpilor. Adjuvant în tratamentul şocurilor postoperatorii, preîntâmpină oboseala. Reduce efectele toxice şi reacțiile adverse cauzate de un număr mare de antibiotice.

Afecţiuni provocate de carenţă

Hipoglicemie, ulcer duodenal, tulburări sangvine şi dermatologice (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Carne, cereale integrale, germeni de grâu, tărâțe, rinichi, ficat, inimă, legume de culoare verde, drojdie de bere, nuci, carne de pui, melasă neprelucrată.

Suplimente

Sunt îndeobşte incluse în formulele B complex, într-o varietate de concentrații cuprinse între 10 şi 100 mg. Dozele zilnice obişnuite sunt de 10 până la 300 mg.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice ale pantotenatului de calciu (vezi secțiunea 290).

Inamici ai pantotenatului de calciu

Căldura, tehnicile de prelucrare alimentară, conservarea, cofeina, sulfamidele, somniferele, estrogenii, alcoolul (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă aveți adesea furnicături în mâini şi picioare, puteți încerca să măriți doza de

acid pantotenic alături de celelalte vitamine din grupul B complex. Pantotenatul de calciu s-a dovedit a fi un bun remediu împotriva situațiilor de stres. în unele cazuri, doze zilnice de 1000 mg au fost suficiente pentru a reduce durerile cauzate de artrită. Dacă suferiți de alergii, încercați să luați câte 1 g de pantotenat de calciu şi vitamină C după mesele de dimineață şi seară.

46. ACID PARA-AMINOBENZOIC (APAB) Date generale

Solubil în apă; unul din cei mai noi membri ai familiei B complex. ^e măsoară în miligrame. Poate fi sintetizat de către organismul uman.
Nu s-au stabilit doze necesare. Contribuie la formarea acidului folie; este 1 un factor important în utilizarea proteinelor. Are deosebite calități de I protecție împotriva razelor solare. Contribuie la asimilarea, şi **decil** utilizarea eficientă a acidului pantotenic. în experimentele efectuate pe 1 animale s-a dovedit că poate conlucra alături de pantotenatul de calciu I pentru a readuce părul încărunțit la culoarea lui naturală. **Ce poate face el pentru dumneavoastră?**
Sub formă de alifie, poate proteja împotriva arsurilor solare. Reduce j suferințele cauzate de arsuri. Menține pielea sănătoasă şi catifelată. Acționează preventiv împotriva formării ridurilor. Ajută la menținerea I culorii naturale a părului dumneavoastră. **Afecţiuni provocate de carenţă** Eczeme (vezi secțiunea 127).
Surse naturale
Ficat, drojdie de bere, rinichi, cereale integrale, orez, tărâțe, germeni J de grâu şi melasă. **Suplimente**
Doze cuprinse între 30 şi 100 mg sunt în mod obişnuit incluse în **j** formulele B complex sau multivitamine. Acidul para-aminobenzoic **estei** disponibil şi ca atare, atât în comprimate clasice cât şi în varianta **cui** reglare temporală. Dozele prescrise în mod obişnuit se situează între 301 şi 100 mg luate de trei ori pe zi.
Toxicitate
Nu se cunosc efecte toxice ale APAB, dar tratamentul prelungit **cui** doze mari nu este recomandabil. Simptomele care indică un exces **dej** acid para-aminobenzoic sunt greața şi vărsăturile (vezi secțiunea 290). **I Inamici ai APAB**
Apa, sulfamidele, tehnicile de prelucrare alimentară, alcoolulj estrogenii (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Unii oameni susțin că acidul folie în combinație APAB poate readuce! părul încărunțit la culoarea lui naturală. Experimentele pe animale **auj** dovedit că acest lucru este posibil, deci merită să încercați — ca ci alternativă la vopsirea chimică a părului.
1 gram APAB timp de o săptămână (preferabil comprimate cu reglare! temporală) este regimul indicat în acest scop. Dacă sunteți predispus la arsuri solare, folosiți un unguent protector pe bază de acid para-aminobenzoic. Mulți actori celebri de la Hollywood utilizează APAB pentru a preveni formarea ridurilor. Desigur că minuni nu face nici acest produs, dar pentru unele tenuri s-a dovedit a fi eficient. Dacă vi se administrează penicilină sau sulfamide, atunci aveți nevoie de mărirea cantității de acid para-aminobenzoic (din alimentație sau cu ajutorul suplimentelor).

47. VITAMINA T

Este o vitamină foarte puțin cunoscută; contribuie la coagularea sângelui şi formarea cheagurilor. Datorită acestor atribute, are un rol important în prevenirea anumitor forme de anemie şi hemofilie. Nu s-au stabilit doze necesare

şi nu există suplimente pe piață. Se găseşte în semințele de susan şi în gălbenuşul de ou. Nu se cunosc efecte toxice ale vitaminei T.

48. VITAMINA U

Este chiar mai puțin cunoscută decât vitamina T. Se pare că deține un rol important în vindecarea ulcerului, însă opiniile specialiştilor diferă în această privință. Se găseşte în varza crudă şi nu se cunosc efecte toxice.

49. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL III? Locuiesc în Los Angeles şi am tot auzit vorbindu-se despre poluarea aerului şi despre antioxidanţi. îmi puteţi spune ce sunt antioxidanţii şi dacă într-adevăr am nevoie de ei?

Cu siguranță aveți nevoie de ei. Permiteți-mi să încep prin **a** vă spune că, dacă locuiți în oricare din oraşele mari ale lumii, respirați un aer poluat. în fiecare an, două sute de milioane de tone de agenți poluanți potențial vătămători sunt eliberate în atmosferă şi ori de câte ori inspirați, plămânii dumneavoastră sunt supuşi unui atac de substanțe poluante din cele mai diverse şi nu există nici o parte a organismului dumneavoastră care să fie imun. Antioxidanții — clasă de elemente nutritive din care fac Parte beta-carotenul, vitaminele C, E şi seleniul — au rolul de a împiedica °xidarea altor compuşi. Cu alte cuvinte, radicalii liberi (produşi de oxidare, care vătămează celulele organismului) formați atunci când inhalăm o substanță poluantă sunt neutralizați de către antioxidanți.
Beta-carotenul protejează mucoasele gurii, nasului, gâtului şi plămânilof • De asemenea, împiedică oxidarea vitaminei C.
Vitaf*"na C preîntâmpină infecțiile bacteriene şi reduce efectele potențialii^1" alergeni, împiedicând totodată oxidarea vitaminelor A, E şi a unor cor*>ponente ale complexului B.
yjtajioina E protejează vitaminele B şi C împotriva oxidării. Are capacitate** de a se uni cu **oxigenul,** împiedicând astfel transformarea lui în peroxizi toxici pentru organism. Asupra plămânilor exercită o acțiune _ antipoluant- De asemenea, s-a dovedit a fi un important factor de protecție 1 împotriva cardiopatiilor ischemice.
Sediul preîntâmplină carențele de vitamina E şi invers, şi trebuie luate împJ"eună- ^"a stabilit că nivelurile de seleniu şi vitamină E din sânge sunt în strânsă legătură cu gradul de mortalitate cauzată de cancere şi cardiop^ii ischemice; relația e invers proporțională — cu cât nivelul celor doua substanțe creşte, cu atât scade rata de mortalitate.
pjcn0genolul — un nou şi puternic antioxidant — s-a dovedit a fi un distrugâtor de radicali liberi mai eficient chiar decât vitaminele E şi C Este răspunzător mai cu seamă de eliminarea acelor radicali liberi susceptibili de a cauza, printre altele, boli de inimă, cancer, artrită şi îmbătrâniră prematură.
^m auzit că un regim bogat în broccoli, varză de Bruxelles şi morcov reduce riscul de cancer, dar eu pur şi simplu nu pot suferi aceste leg111116- ^e vjtamine îmi indicaţi pentru a le înlocui?
Puteți lua comprimate ce conțin concentrate de crucifere (varză, broccoli, varză de Bruxelles, conopidă) şi legume bogate în beta-caroten (spanac şi morcovi). Vă sfătuiesc să luați aceste suplimente zilnic. Fiind I fabricate din legume coapte, bine spălate, deshidratate prin metode I non-termice Şi îmbogățite în vitamine A, C, E, beta-caroten şi seleniu, concentratele au o valoare nutrițională optimă.
îmi puteţi spune în ce fel ajută colina în tratamentul bolii Alzheimer?
Boala Alzheimer — o pierdere lentă a facultăților mintale — pare a fi cauzata de

deficitul unui neurotransmițător numit acetilcolină în rezervele sistemului nervos central (şi nu, aşa cum se credea până acum, de un virus sau de aluminiu).
Recent s-a descoperit că pacienții atinşi de sindromul Alzheimer nu înregistrează doar un deficit de acetilcolină, ci şi o carență a enzimei ce catalizează procesul de sinteză a acestui neurotransmițător, şi anume colin-acetiltransferaza. Se pare că mărirea cantității de colină ingerată poate preveni distrugerea acetilcolinei existente în organism; în acest scop, recomandabilă este o nouă şi deosebit de puternică formă a colinei, fosfatidil-colena.
Nu se cunoaşte încă un tratament specific pentru această boală, dar s-a descoperit faptul că anumite medicamente pot înrăutăți starea pacienților — de exemplu hipnoticele (flurazepam, Dalmane), cardio-vasculare şi preparatele recomandate împotriva crampelor intestinale.

Ce fel de vitamină este beta-carotenul? Şi de ce nu s-au stabilit doze zilnice necesare pentru el?

Voi răspunde mai întâi la a doua parte a întrebării. Motivul este acela că beta-carotenul nu e propriu-zis o vitamină; abia după ce ajunge în organismul uman se transformă într-o vitamină. Beta-carotenul se găseşte în fructele şi legumele de culoare galbenă-portocalie (morcovi, dovleac, batate, pepeni galbeni) şi are un rol deosebit de important în prevenirea bolilor de inimă precum şi a unor forme de cancer. Nivelul de beta-caroten din organism scade odată cu vârsta, fiind mult diminuat şi de regimurile alimentare, de fumat sau alcoolism.
CAPITOLUL PATRU MINERALELE ESENȚIALE PENTRU ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ

50. CALCIUL Date generale

Este mineralul prezent în cantitatea cea mai mare în corpul omenesc. Contribuie alături de fosfor la menținerea sănătății oaselor şi dinților, împreună cu magneziul este responsabil de sănătatea sistemului
cardiovascular. Aproape întreaga cantitate de calciu din corp (un kilogram! — un kilogram şi jumătate) este concentrată în oase şi dinți. Un procent! de douăzeci la sută din întreaga cantitate de calciu din oase este reabsorbităj şi înlocuită în fiecare an (celulele osoase noi se formează pe măsură **cei** țesutul osos vechi este distrus). Raportul între cantitățile de calciu **şi]** fosfor existente în organism trebuie să fie de doi la unu (două părți **calciul** pentru o parte fosfor). Calciul nu poate fi absorbit decât în prezența unei cantități suficiente de vitamină D. Pentru adulți, doza zilnică necesară | este de 800 până la 1200 mg calciu.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Menține o bună stare de sănătate a oaselor şi dinților. Asigură bătăile j regulate ale inimii. Ajută în tratamentul insomniilor. Contribuie la] metabolizarea fierului. Deține un rol important în transmiterea impulsurilor nervoase, fiind un tonic al sistemului nervos.

Afecţiuni provocate de carenţa calciului

Rahitism, osteomalacie, osteoporoză (cunoscute şi sub numele **dej** „boli ale oaselor fragile", vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Lapte şi produse lactate, brânzeturi, soia, sardine, somon, alune,! nuci, semințe de floarea-soarelui, fasole uscată, conopidă, broccoli.

Suplimente

în mod obişnuit, disponibil sub forma de tablete de 250 — 500 mg. j
Făina de oase, altădată unul din cele mai uzuale suplimente de calciu, nu se mai recomandă a fi administrată din cauza potențialului conținut de plumb. însă gluconatul de calciu (sursă vegetală) şi lactatul de calciu (un derivat al

zaharurilor din lapte) sunt complet necontaminate de plumb şi se absorb uşor în organism. Cea mai indicată formă de prezentare **al** suplimentelor sunt tabletele de calciu chelatizat. Multe sorturi **dea** multivitamine şi preparate minerale includ în compoziția lor şi calciu.! Cantitatea de calciu din organism trebuie să fie dublă față de cea de magneziu. Dolomita este un produs natural care conține calciu şi] magneziu; nu necesită vitamină D pentru a fi asimilată. Cinci tablete de dolomita echivalează cu 750 mg calciu. Din păcate însă, ca şi în caz fainei de oase, dolomita are un conținut ridicat de plumb — fapt ce face de nerecomandat pentru uzul farmaceutic.

Toxicitate

Doze zilnice care depăşesc 2000 mg pot conduce la hipercalcemii (vezi secțiunea 290). De asemenea, cantități mari de calciu pot determina constipații şi riscuri crescute de infecții urinare.

Inamici ai calciului

Cantități crescute de grăsimi, acidul oxalic (din ciocolată, spanac, pătrunjel, sfeclă şi revent) şi acidul fitic (din cereale) pot împiedica absorbția calciului în organism.

Sfatul meu

Dacă suferiți de dureri dorsale, un supliment de calciu chelatizat sau de citrat de calciu vă poate fi de ajutor. Durerile menstruale pot fi ameliorate prin mărirea dozei de calciu. Dacă vă plac copanele de pui sau de curcan, nu vă sfiiți să le rontăiți; cartilagiile de la picioarele păsărilor au un conținut ridicat de calciu. Dacă luați zilnic doze de 1500 mg calciu şi sunteți predispus la infecții urinare, vă sfătuiesc să însoțiți aceste suplimente cu suc de afine; sucul are proprietatea de a forma un înveliş în jurul bacteriilor, împiedicându-le să se fixeze pe traiectul urinar. Adolescenții care suferă de aşa-numitele „dureri de creştere" pot găsi alinare în mărirea cantității de calciu. Hipoglicemicilor li se recomandă sporirea dozei de calciu (cel mai bine sub formă de citrat, 1000-1500 mg zilnic). Dacă obişnuiți să beți multe băuturi răcoritoare, nealcoolizate, riscați — din cauza conținutului lor ridicat în fosfor—consumarea rapidă a calciului din organism, având drept rezultat o potențială osteoporoză. Eficacitatea calciului este mărită de prezența vitaminelor A, C, D, a fierului, magneziului şi fosforului (însă cantități mari de fosfor pot determina, aşa cum am mai menționat, consumarea rezervei de calciu). Studii recente au demonstrat că administrarea zilnică a unei combinație de calciu, magneziu, vitamina D şi bor (aligoelement, în cantitate doar de 3 mg) poate preveni osteoporoza.

51. CLORUL Date generale

Echilibrează balanța acido-bazică a sângelui. Eficient sub în combinație cu sodiul şi potasiul. Ajută la eliminarea reziduurilor organice, contribuind la buna funcționare a ficatului. Nu s-au stabilit doze zilnice necesare, dar dacă meniul dumneavoastră conține o cantitate medie de sare, atunci nu aveți nevoie de suplimente.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută la digestie. Contribuie la menținerea supleții trupului.

Afecţiuni datorate carenţei

Pierderea părului şi a dinților.

Surse naturale

Sare de bucătărie, varec, măsline.

Suplimente

Majoritatea preparatelor multiminerale includ în compoziția lor şi clor.

Toxicitate
Doze de peste 15 g pot cauza efecte secundare neplăcute **(vezi** secțiunea 290).
Sfatul meu
Dacă apa potabilă pe care o beți conține clor, atunci cantitatea de vitamină E din corpul dumneavoastră scade (clorul distruge vitamina E);| Deci, dacă vă aflați într-o asemenea situație, este indicat să consumați: mai mult iaurt — un mod natural de a înlocui flora intestinală distrusă **de|** clorul din apă.
52. COBALTUL Date generale
Intră în componența vitaminei B12. Unitatea de măsură: micrograme (mcg). Esențial în formarea globulelor roşii ale sângelui. Trebuie obținut! din surse alimentare. Nu s-au stabilit doze zilnice; în mod obişnuit, sunț>j necesare cantități mici, de ordinul a maximum 8 mcg pe zi.
Ce poate face el pentru dumneavoastră?
Previne anemia.
Afecţiuni datorate carenţei
Anemie.
Surse naturale
Carne, rinichi, ficat, lapte, stridii, scoici de râu.
Suplimente
Foarte rare.
Toxicitate
Nu se cunosc efecte toxice provocate de cobalt (vezi secțiunea 290). **Inamici ai cobaltului**
Aceiaşi care distrug vitamina B12.
Sfatul meu
Dacă sunteți un vegetarian convins, riscul de a dobândi o carență de cobalt este mai mare decât în cazul persoanelor care consumă regulat carne şi moluşte.
53. CROMUL Date generale
Contribuie, alături de insulina, la metabolizarea zaharurilor. Asigură mobilizarea proteinelor acolo unde sunt ele necesare. Nu s-au stabilit doze necesare, dar doze de 50 până la 200 mcg sunt în mod obişnuit indicate pentru adulți. Pe măsura înaintării în vârstă, organismul dumneavoastră reține mai puțin crom.
Ce **poate face el pentru dumneavoastră?**
Contribuie la procesul de creştere. Ajută la scăderea tensiunii arteriale, preîntâmpinând hipertensiunea. Acționează preventiv împotriva diabetului.
Afecţiuni datorate carenţei
Aterosclerozã şi diabet (lipsa lui este un factor potențial de declanşare a acestor boli).
Surse naturale
Ficat de vițel, germeni de grâu, drojdie de bere, carne de pui, ulei de porumb, scoici.
Suplimente
Disponibile în cele mai bune preparate multiminerale (picolinatul de crom este forma indicată).
Toxicitate
Nu se cunosc efecte toxice produse de crom (vezi secțiunea 290).
Sfatul meu
Dacă aveți un deficit de crom (analiza firului de păr poate demonstra [ac]est lucru — vezi secțiunea 126), un supliment de zinc poate remedia [Ca]rența. Dintr-un motiv încă neelucidat, chelații de zinc par un bun substituent pentru crom. Cea mai indicată metodă de a vă asigura cantitatea necesară de crom este stabilirea unui meniu adecvat care să vă furnizeze în doze suficiente toate celelalte

elemente nutritive esențiale.

54. CUPRUL Date generale

Necesar pentru sintetizarea hemoglobinei din fierul organic. Ajungd în circuitul sangvin în cincisprezece minute de la ingerare. Permite utilizarea eficientă a tirosinei (un aminoacid), asigurându-i funcționarea ca agent de pigmentare a părului şi pielii. Este prezent în țigări, în pilule anticoncepționale şi în gazele de eşapament ale automobilelor! îndeplineşte un rol esențial în utilizarea eficientă a vitaminei C. Nu **s-aj** stabilit doze zilnice de către National Research Council, dar medicii recomandă în mod obişnuit cantități cuprinse între 1,5 şi 3 mg.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Asigură absorbția fierului în organism, exercitând în acest fel uiw efect energizant.

Afecţiuni determinate de carenţă

Anemie, edeme, defecte de conformație osoasă şi, posibil, artrită! reumatoidă.

Surse naturale

Fasole uscată, mazăre, grâu integral, prune, organe animale, creveți şi aproape toate alimentele de origine marină.

Suplimente

în general disponibil în formulele de multivitamine şi minerale, în:| doze de 2 mg.

Toxicitate

Rare efecte toxice (vezi secțiunea 290).

Inamici ai cuprului

Foarte puțini; este dificil de distrus.

Sfatul meu

Deşi este un mineral esențial pentru buna funcționare a organismului,] eu recomand rareori suplimente de cupru. Orice exces pare a determina scăderea nivelului de zinc din corp producând insomnii, căderea părului,j menstruații neregulate şi depresii psihice. Dacă meniul dumneavoastraj

conține suficiente cantități de cereale integrale, legume de culoare verde sau organe, înseamnă că nu trebuie să vă gândiți la doze suplimentare de cupru. Prin gătirea sau păstrarea alimentelor cu caracter acid în vase de cupru vă puteți asigura un supliment din acest mineral.

55. FIERUL Date generale

Este un element nutritiv esențial pentru organismele vii, necesar pentru producerea hemoglobinei (substanța care conferă culoarea roşie a sângelui), a mioglobinei (pigmentul roşu din muşchi), precum şi a unor enzime. Doar opt procente din cantitatea totală de fier ingerat sunt absorbite, ajungând în circuitul sangvin. în organismul unui adult cu greutatea de 75 kg se găsesc în medie 4 g de fier. Hemoglobina, care solicită cea mai mare cantitate de fier, este reciclată şi reutilizată în procesul de înnoire a celulelor sangvine, proces ce are loc la fiecare 120 de zile. Fierul legat de proteine (sub formă de feritină) este stocat în organism, ca şi fierul tisular (prezent în mioglobină) în cantități foarte mici. Dozele zilnice recomandate de către National Research Council sunt de 10 — 15 mg pentru adulți şi 30 mg pentru gravide. Femeilor care alăptează le este suficientă o doză de 15 mg zilnic. într-o singură lună, femeile pierd o cantitate dublă de fier în comparație cu bărbații. Cuprul, cobaltul, manganul şi vitamina C sunt necesare pentru ca fierul să poată fi asimilat. Fierul este indispensabil

pentru metabolizarea vitaminelor **B.**

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută în procesul de creştere. Măreşte rezistența la îmbolnăvire. Preîntâmpină oboseala. Vindecă şi previne anemiile cauzate de carențele de fier. Asigură culoarea sănătoasă a pielii.

Afecţiuni datorate carenţei

Anemie determinată de lipsa fierului (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Ficat de porc, rinichi, inimă şi ficat de vită, scoici şi moluşte crude, piersici deshidratate, carne de vită, gălbenuş de ou, stridii, nuci, fasole, sparanghel, melasă, fulgi de ovăz.

Suplimente

Cea mai uşor asimilabilă formă de prezentare a fierului este chelatul protein-hidrolizat, cu alte cuvinte fier inclus într-un compus organic prelucrat în vederea unei rapide asimilări. Produsul este uşor suportat şi de organismele sensibile şi nu comportă risc de constipație. Sulfatul feros, forma anorganică de prezentare a fierului, este inclus în multe supliment© de vitamine şi minerale, dar poate determina distrugerea vitaminei Ei (trebuie luate la cel puțin opt ore diferență unul de celălalt). Verificați totdeauna pe etichetă; multe preparate farmaceutice conțin sulfat feros. Suplimentele cu fier organic — gluconat, fumarat, citrat sau peptonat de fier — nu neutralizează vitamina E şi sunt disponibile într-o gamă largă de doze, până la 320 mg.

Toxicitate

Rare efecte toxice la persoanele sănătoase. Dozele excesive însă[1] pot fi dăunătoare pentru copii. De exemplu, o cantitate de 3 g este letală* pentru un copil de doi ani (vezi secțiunea 290). Persoanele cu* hemocromatoze idiopatice sunt predispuse în mod genetic riscurilor^ determinate de supradozele de fier.

Inamici ai fierului

Fosfoproteinele şi sărurile acidului fitic din cerealele integrale reduc" gradul de asimilare a fierului în organism.

Sfatul meu

Femeilor li se recomandă suplimente de fier chelatizat sau cele pe bază de hemoglobina. Verificați eticheta de pe sticluța dumneavoastră, cu multivitamine sau cu preparate minerale şi amintiți-vă că sulfatul feros distruge vitamina E. Dacă urmați un tratament cu antiinflamatorii, ori dacă obişnuiți să luați zilnic aspirină, atunci probabil că aveți nevoie **dej** niai mult fier. Nu lăsați preparatele de fier la îndemâna copiilor. Cantitățile! niari de cafea sau de ceai consumate zilnic pot inhiba procesul de absorbție' a fierului. Femeile gravide ar trebui să consulte un medic înainte de a lua I fier sau suplimente de vitamine bogate în fier. S-au înregistrat cazuri de intoxicații cu fier la copiii ale căror mame au înghițit multe suplimente în timpul sarcinii.

56. FLUORUL Date generale

Intră în componența fluorurii de sodiu (un preparat sintetic de genul celor care se introduc în apa potabilă) şi a fluorurii de calciu (substanță naturală). Scade incidența cariilor dentare, însă surplusul poate determina decolorarea dinților. Nu s-au stabilit doze zilnice, dar majoritatea oamenilor ingerează aproximativ 1 mg pe zi din apa potabilă (doze de 1,5 până la 4 mg au fost indicate de National Academy of Sciences, National Research Council).

Ce **poate face el pentru dumneavoastră?**

Reduce frecvența cariilor dentare. întăreşte oasele.

Afecţiuni datorate carenţei
Carii dentare generalizate.
Surse naturale
Apa potabilă fluorurată, alimente de origine marină şi ceai.
Suplimente
Nu se găseşte în preparatele multiminerale. Este prescris odată cu celelalte vitamine copiilor din zonele în care apa nu are conținut de fluor.
Toxicitate
20 până la 80 mg zilnic (vezi secțiunea 290).
Inamici ai fluorului
Vasele de gătit din aluminiu.
Sfatul meu
Nu luați suplimente de fluor fără prescripția medicului. Conținutul de fluor al alimentelor creşte simțitor dacă le gătiți cu apă fluorurată sau în vase din teflon.

57. FOSFORUL
Date generale

Se regăseşte în fiecare celulă a corpului omenesc. Calciul şi vitamina D sunt indispensabile pentru metabolizarea fosforului. Pentru a fi eficiente, calciul şi fosforul trebuie să se afle în organism într-un raport de doi la unu. Este implicat în aproape toate reacțiile chimice şi fiziologice. Necesar Pentru structura normală a oaselor şi dinților. Nicotinamida nu poate fi asimilată în lipsa fosforului. Important pentru regularizarea bătăilor inimii. Esențial pentru funcționarea normală a rinichilor. Necesar în transmiterea impulsurilor nervoase. Dozele zilnice necesare sunt cuprinse între 800 şi 1200 mg pentru adulți, nivelul superior fiind indicat pentru femeile gravide şi mamele care alăptează.
Ce poate face el pentru dumneavoastră?
Ajută în procesele de creştere şi vindecare. Asigură energia şij vigoarea organismului prin influența pe care o exercită asupra] metabolizării lipidelor şi polizaharidelor. Atenuează durerile cauzate de I artrită. Asigură starea de sănătate a gingiilor şi dinților.
Afecţiuni datorate carenţei
Rahitism, pioree.
Surse naturale
Peşte, pui, carne, cereale integrale, ouă, nuci, semințe.
Suplimente
Făina de oase este o bogată sursă de fosfor. Asigurați-vă cantitatea] de vitamină D necesară pentru o bună asimilație şi verificați ca făina de **oase** să nu conțină plumb.
Toxicitate
Nu se cunosc efecte toxice ale fosforului (vezi secțiunea 290).
Inamici ai fosforului
Cantități mari de fier, aluminiu şi magneziu pot reduce până la limitai minimă eficacitatea fosforului.
Sfatul meu
Dacă ingerați prea mult fosfor, balanța dumneavoastră internă sej dezechilibrează şi nivelul de calciu scade. Meniurile noastre sunt în generali bogate în fosfor datorită faptului că acest mineral este prezent în măreai majoritate a alimentelor naturale şi, deci, carențele de calciu sunt foarte! frecvente. Acordați deci o mai mare grijă dietei dumneavoastră zilnice. **Dacă** ați depăşit vârsta de patruzeci de ani, încercați să mâncați mai puțină carne,

axându-vă îndeosebi pe legume şi lapte. Motivul este acela \ că, după patruzeci de ani, rinichii nu mai pot elimina excesul de fosfor,] ceea ce determină iarăşi scăderea nivelului de calciu din organism. Fiți atenți la alimentele conservate cu ajutorul fosfaților şi țineți seama dej fosforul pe care îl conțin, considerându-1 ca parte din rația dumneavoastră! zilnică.

58. IODUL Date generale

Două treimi din iodul existent în organism este concentrat în tiroidă. Dat fiind faptul că această glanda controlează metabolismul, o cantitate insuficientă de iod poate determina încetinirea reacțiilor mentale, creşterea în greutate şi lipsa de energie. Doza zilnică necesară după National Research Council este de 150 mcg pentru adulți (1 mcg pe kilocorp) şi 175-200 mcg pentru gravide şi mame care alăptează.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută la arderea excesului de grăsimi. Contribuie la procesul de creştere. Are efect energizant. Măreşte capacitatea mentală. Asigură sănătatea părului, a unghiilor, pielii şi dinților.

Afecţiuni provocate de carenţă

Guşă, hipotiroidism.

Surse naturale

Varec, vegetale cultivate în soluri bogate în iod, ceapă şi toate alimentele de proveniență marină.

Suplimente

Disponibile în formulele de multiminerale şi multivitamine în doze de 0,15 mg. Varecul este o bogată sursă de iod.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice produse de iodul natural, dar dozele care depăşesc 2 mg nu sunt recomandabile. Ca medicament, poate fi dăunător dacă este prescris incorect (vezi secțiunea 290).

Inamici ai iodului

Tehnicile de prelucrare alimentară, solurile sărace în elemente nutritive.

Sfatul meu

Lăsând la o parte varecul şi iodul inclus în preparatele multiminerale şi multivitamine, nu este recomandabil să luați suplimente de iod fără prescripție medicală. Dacă locuiți în zone cu sol sărac în iod, folosiți sare lodurată. Dacă obişnuiți să mâncați cantități mari de varză crudă, probabil că înregistrați un deficit de iod, fiindcă anumite substanțe din varză împiedică eficienta utilizare a iodului în organism. în acest caz, încercați

74 un supliment furnizat de varec.

59. MAGNEZIUL Date generale

Necesar pentru metabolizarea vitaminei C, a calciului, fosforului, sodiului şi potasiului. Se măsoară în miligrame. Esențial pentru bunaI funcționare a muşchilor şi nervilor. Are un rol important în conversia energetică a glucozei din sânge. Cunoscut şi ca „mineralul anti-stres". I Alcoolicii înregistrează în general un deficit de magneziu. Adulții au I nevoie de 250,350 mg zilnic. Pentru femeile gravide şi cele care alăptează, dozele necesare sunt de 300-355 mg. Corpul omenesc conține **aproximativa** 21 g de magneziu.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Are acțiune antidepresivă. Contribuie la menținerea unui sistem» cardio-vascular sănătos şi preîntâmpină atacurile de inimă. Menține starea» de sănătate a

dinților. împiedică formarea depunerilor de calciu, a calculilor renali şi biliari. Ameliorează neplăcerile cauzate de indigestii.! în combinație cu calciul, acționează ca un tranchilizant natural. **Afecţiuni provocate de carenţă** Vezi secțiunea 127 pentru simptome. **Surse naturale**
Cereale nemăcinate, smochine, migdale, nuci, semințe, vegetale de culoare verde închis, banane. **Suplimente**
Chelații de calciu şi magneziu cu un raport exact de două părți **calci™** la o parte de magneziu sunt unul din cele mai indicate suplimente* Disponibil în preparatele de multiminerale şi mulți vitamine. Poate **fii** procurat sub formă de oxid de magneziu.
în mod obişnuit se prezintă în doze de 133,3 mg şi se administrează I de patru ori pe zi. Suplimentele de magneziu nu se iau după mese deoarece neutralizează aciditatea gastrică. **Toxicitate**
Cantități mari de magneziu administrate o lungă perioadă de timpi se pot dovedi toxice dacă aveți probleme cu rinichii sau dacă dozele de
calciu şi fosfor pe care le ingerați sunt crescute (vezi secțiunea 290) **Inamici ai magneziului**
Medicamentele diuretice, alcoolul (vezi secțiunea 250).
Sfatul meu
Dacă obişnuiți să beți regulat alcool, atunci vă sfătuiesc să luați suplimente de magneziu. Dacă treburile zilnice vă extenuează, probabil că aveți nevoie de mai mult magneziu. Femeile folosesc anticoncepționale sau iau estrogeni, indiferent sub ce formă, trebuie să consume mai multe alimente bogate în magneziu (nu uitați: peştele, carnea şi produsele lactate au un conținut redus de magneziu). Dacă meniul dumneavoastră include cantități mari de nuci, semințe şi vegetale de culoare verde, probabil că astfel vă este satisfăcut necesarul de magneziu; în aceeaşi situație se află şi persoanele care consumă apă cu grad ridicat de duritate. Magneziul îşi îndeplineşte cel mai bine rolul în prezența vitaminei A, a calciului şi fosforului. Nu uitați că, datorită faptului că magneziul stimulează enzimele ce utilizează vitaminele Bl, B2, şi B6, deficiența acestui mineral poate cauza simptome asociate cu insuficiența vitaminelor B — în mod obişnuit
convulsii.

60. MANGANUL Date generale

Contribuie la activarea enzimelor necesare pentru buna utilizare internă **a** biotinei şi a vitaminelor Bl şi C. Este indispensabil pentru asigurarea structurii normale a oaselor. Se măsoară în miligrame. Important în procesul de formare a tiroxinei—principalul hormon secretat de glanda tiroidă. Este necesar pentru o bună digestie şi asimilare a hranei. Nu s-au stabilit doze recomandate, dar, în conformitate cu National Research Council, necesarul unui adult se situează între 2 şi 5 mg. Este un factor important pentru reproducere şi pentru funcționarea a sistemului nervos central.
Ce **poate face el pentru dumneavoastră?**
Ajută la eliminarea oboselii. îmbunătățeşte reflexele musculare. Contribuie la prevenirea osteoporozei. Stimulează memoria. Reduce stabilitatea nervoasă.
Afecţiuni determinate de carenţă
Ataxie.
Surse naturale
Cereale integrale, nuci, vegetale cu frunze de culoare verde, mazăre, j
sfeclă.
Suplimente

Adesea sunt incluse în preparatele de multivitamine şi minerale, în doze cuprinse între 1 şi 9 mg.

Toxicitate

Rare efecte toxice, în afara intoxicațiilor provocate de emanații industriale (vezi secțiunea 290).

Inamici ai manganului

Dozele mari de calciu şi fosfor pot inhiba absorbția manganului; acelaşi efect îl au celuloza şi acidul fitic conținute în tărâțe şi fasole.

Sfatul meu

Dacă acuzați des amețeli, încercați să măriți doza de mangan ingerată. I Persoanele care suferă de tulburări ale memoriei trebuie să-şi asigure ~ ; cantitate suficientă de mangan. Dacă obişnuiți să mâncați multă carne să beți mult lapte, vă sfătuiesc să luați suplimente de mangan.

61. MOLIBDENUL Date generale

Contribuie la metabolizarea carbohidraților şi a grăsimilor. Constituie o componentă vitală a enzimei responsabile de utilizarea inter"* a fierului. Nu s-au stabilit doze recomandate, dar cantități zilnice de până la 250 mg sunt considerate necesare şi suficiente.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Acționează preventiv împotriva anemiei şi asigură buna funcțior a întregului organism.

Afecţiuni cauzate de carență

Nu se cunoaşte nici una.

Surse naturale

Vegetale cu frunze de culoare verde închis, cereale integrale, **leg**

Suplimente

Nu există medicamente speciale.

Toxicitate

Rare efecte toxice, însă doze de 5 până la 10 mg pe zi pot fi considerate dăunătoare (vezi secțiunea 290).

Sfatul meu

Oricât de important este molibdenul pentru organism, cu excepția cazului că hrana pe care o consumați provine din soluri cu deficit de elemente nutritive, nu aveți nevoie de suplimente din acest mineral.

62. POTASIUL Date generale

Contribuie, împreună cu sodiul, la echilibrarea balanței apei în organism şi la normalizarea bătăilor inimii (potasiul acționează în interiorul celulelor, iar sodiul în afara lor). Când nu se respectă raportul normal între sodiu şi potasiu, are de suferit funcționarea nervilor şi a musculaturii. Hipoglicemia (nivelul scăzut al glucozei din sânge), ca şi diareea prelungită sau foarte severă determină pierderi de potasiu. Nu s-au stabilit doze necesare, dar cantități de 1600 — 2000 mg sunt considerate suficiente pentru un adult sănătos. Atât stresul mental cât şi cel fizic pot determina carențe de potasiu.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Asigură o gândire clară prin alimentarea creierului cu oxigen. Ajută la eliminarea reziduurilor organice. Adjuvant în tratamentul hipertensiunii arteriale. Se utilizează în tratamentul alergiilor.

Afecţiuni cauzate de carenţa potasiului

Edeme, hipoglicemie (vezi secțiunea 127).

Surse naturale

Citrice, pepene galben, toate vegetalele cu frunze de culoare verde, frunzele de mentă, semințele de floarea soarelui, roşiile, cresonul, bananele, cartofii.

Suplimente

Disponibile sub forma preparatelor multiminerale şi multivitamine. Sărurile anorganice de potasiu sunt: sulfatul, clorura, oxidul şi carbonarul. Termenul de potasiu organic se referă la gluconatul, citratul şi fumaratul de potasiu. Poate fi procurat şi separat sub formă de gluconat, citrat S£ clorură în dozaje de până la 600 mg (99 mg potasiu elementar).

Toxicitate

Ingerarea unei cantități de 18 g poate determina efecte toxice (ve
secțiunea 290).

Inamici ai potasiului

Alcool, cafea, zahăr, diuretice (vezi secțiunea 250).

Sfatul meu

Dacă sunteți un mare consumator de cafea, probabil că oboseala pe i care o resimțiți se datorează deficitului de potasiu de care suferiți. Dacă! obişnuiți să beți mari cantități de alcool, sau dacă mâncați multe dulciuri,! este foarte posibil ca nivelul potasiului din organismul dumneavoastră săi fie scăzut. Dacă sunteți hipoglicemic, aveți predispoziție la pierderi dej potasiu odată cu reținerea apei în țesuturi. Iar dacă luați diuretice, pierderile! de potasiu vor fi şi mai mari. Supravegheați-vă regimul alimentar,! consumați mai multe vegetale verzi şi luați o cantitate suficientă de 1 magneziu, astfel încât să vă reechilibrați balanța minerală. Kilogramele! pe care le pierdeți într-un regim de slăbire bazat pe reducerea cantității! de carbohidrați pot fi însoțite şi de scăderea nivelului de potasiu; slăbiciune generală şi reflexe încete sunt simptomele caracteristice.

63. SELENIUL Date generale

Seleniul şi vitamina E acționează sinergetic. Aceasta înseamnă căi administrate împreună, cele două sunt mai eficiente decât fiecare separați în cantitate egală. Atât vitamina E cât şi seleniul sunt antioxidanți, avândj capacitatea de a preveni sau cel puțin de a încetini procesul de îmbătrânire, mărind rezistența țesuturilor la oxidare. Necesarul de seleniu este mai! mare la bărbați decât la femei. Aproape jumătate din întreaga cantitatd de seleniu din organismul masculin este concentrată în testicule şi în porțiunile de canale seminale adiacente prostatei. în plus, odată cu sperma] se pierde şi o anumită cantitate de seleniu. Dozele recomdate oficiafl (stabilite recent) sunt de 50 mcg pentru femei, 70 mcg pentru bărbați, 63 mcg pentru gravide şi 75 mcg pentru mamele care alăptează.

7 9 Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută la menținerea elasticității țesuturilor. Atenuează bufeurile şi celelalte neplăceri ale menopauzei. Adjuvant în tratamentul şi medicația preventivă a mătreței. Se pare că neutralizează anumiți agenți cancerigeni şi asigură protecție împotriva unor forme de cancer.

Afecțiuni cauzate de carență

Pierderea prematură a vitalității, boala Keshan.

Surse naturale

Alimente de origine marină, rinichi, ficat, germeni de grâu, tărâțe, ton, ceapă, roşii, broccoli.

Suplimente

Disponibil în doze de ordinul microgramelor — 25, 50, 100 şi 200 mcg. De

asemenea se prezintă şi sub formă de combinaţie cu vitamina E şi alţi antioxidanţi. Consumate în mod regulat, alimentele naturale furnizează o cantitate suficientă de seleniu.
Toxicitate
Doze de 5 mg pot produce efecte toxice (vezi secţiunea 290).
Inamici ai seleniului
Tehnicile de prelucrare alimentară.
Sfatul meu
Seleniul a fost descoperit doar cu ceva mai mult de douăzeci de ani în urmă; abia de curând importanţa sa în nutriţie a început să fie recunoscută. Până ce vom şti mai multe despre el, eu vă sfătuiesc să luaţi doar cantităţi moderate de suplimente.
64. SODIUL Date generale
Sodiul şi potasiul, descoperite împreună, s-au dovedit amândouă esenţiale în procesul normal de creştere. Cantităţi mari de sodiu ingerate (sare de bucătărie) pot determina scăderea nivelului de potasiu din Organism. O alimentaţie bogată în sodiu este responsabilă adesea pentru hipertensiunea arterială. Nu s-au stabilit doze recomandate în mod oficial, dar the National Research Council a estimat că necesarul zilnic de clorură de sodiu pentru un adult sănătos este de 500 mg. Sodiul contribuie la

•
solubilizarea calciului şi a celorlalte minerale din sânge. **Ce poate face el pentru dumneavoastră?**
Ajută la prevenirea insolaţiilor. Contribuie la funcţionarea în bune condiţii a sistemului nervos şi a celui muscular.
Afecţiuni cauzate de carenţă
Dificultăţi de digerare a carbohidraţilor, posibile nevralgii.
Surse naturale
Sare, moluşte şi moluşte, morcovi, sfeclă, anghinare, carne de vită, creier, rinichi, şuncă.
Suplimente
Rareori sunt necesare suplimente de sodiu, dar dacă este cazul, un supliment nutritiv şi nedăunător e varecul.
Toxicitate
Cantităţi de peste 14 g clorură de sodiu ingerate zilnic pot determi: efecte toxice (vezi secţiunea 290).
Sfatul meu
Dacă aveţi impresia că nu mâncaţi suficientă sare, citiţi secţiunile; 270 şi 271, apoi mai reflectaţi. Dacă suferiţi de hipertensiune, reduceţi cantitatea de sodiu pe care o ingeraţi, verificând conţinutul acestui mineral în alimentele pe care le mâncaţi; căutaţi pe etichetă SARE, SODIU, sau simbolul chimic Na. Să adăugaţi sodiu în dieta dumneavoastră e uşor; mai dificil însă este să-1 reduceţi. Evitaţi gustările sărate, produsele din carne ca: şunca, slănina, pastrama, conservele de vită şi condimentele -* ketchup, muştar, sosuri de soia, chilii. Nu utilizaţi la gătit praf de copt sau bicarbonat de sodiu.
65. SULFUL Date generale
Este esenţial pentru sănătatea părului, pielii şi unghiilor. Ajută la menţinerea balanţei de oxigen necesară pentru buna funcţionare ş creierului. Conlucrează cu vitamina B complex în metabolismul bazai şi este o parte componentă a

aminoacizilor responsabili cu formarea țesuturilor. Nu s-au stabilit doze necesare, dar un regim alimentar bogat în proteine furnizează cantitatea necesară de sulf.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Menține tonusul pielii şi conferă strălucire părului. Ajută la prevenirea infecțiilor bacteriene.

Afecţiuni cauzate de carenţă

Nu se cunosc.

Surse naturale

Carne slabă de vită, fasole uscată, peşte, ouă, varză.

Suplimente

Nu sunt disponibile suplimente alimentare. Se poate găsi sub formă de unguente şi creme pentru probleme dermatologice.

Toxicitate

Sulful organic nu are efecte toxice, dar sărurile anorganice administrate în cantități mari pot determina neplăceri (vezi secțiunea 290).

Sfatul meu

Dacă meniul dumneavoastră zilnic conține o cantitate suficientă de proteine, atunci probabil că nu aveți nevoie de suplimente de sulf. Cremele şi unguentele cu sulf s-au dovedit remarcabil de eficiente într-o serie de probleme dermatologice. Verificați ingredientele conținute în preparatele pe care le utilizați.

66. VANADIUL Date generale

Inhibă formarea colesterolului în vasele sanguine. Nu s-au stabilit doze recomandate.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Ajută la prevenirea atacurilor cardiace.

Afecţiuni cauzate de carenţă

Nu se cunosc.

Surse naturale

Peşte.

Suplimente

Nu sunt disponibile suplimente de vanadiu.

Toxicitate

Preparatele sintetice de vanadiu pot determina uşor efecte toxice (vezi secțiunea 290).

Sfatul meu

Vanadiul este unul din mineralele care nu necesită suplimente. masă cu produse de pescărie vă va furniza tot vanadiul de care aveț nevoie.

67. ZINCUL Date generale

Zincul îndeplineşte în organism rolul unui agent de circulației dirijând şi supraveghind buna desfăşurare a proceselor fiziologice şa întreținerea sistemelor enzimatice şi celulare. Este esențial pentru sinteza^ proteinelor. Controlează contractibilitatea musculaturii. Ajută la formarea* insulinei. Important pentru stabilitatea chimică a sângelui şi în menținerea; echilibrului acido-bazic al organismului. Exercită un efect de normalizare a activității prostatei; deține un rol important în dezvoltarea tuturor^ organelor de reproducere. Studii recente au demonstrat efectul deosebit al zincului asupra funcțiilor cerebrale şi în tratamentul schizofreniei. Este necesar în sinteza acidului dezoxiribonucleic

(ADN). Doza zilnic^ recomandată de National Research Council este de 12 — 15 mg pentnț adulți, cu o uşoară creştere pentru femeile care alăptează. Transpirația excesivă poate cauza pierderi de până la 3 mg de zinc pe zi. Cea mai;, mare parte a zincului existent în produsele alimentare este distrusă în timpul preparării. Alimentele provenite din zone cu sol sărac în elementtt nutritive conțin cantități mici de zinc.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Accelerează procesul de vindecare a rănilor interne şi externe. Elimină petele albe de pe unghii. Adjuvant în tratamentul sterilității! Preîntâmpină afecțiunile prostatei. Favorizează creşterea şi capacitatea! mentală. Ajută la diminuarea depunerilor de colesterol. Adjuvant *M* tratamentul tulburărilor mentale.

Afecţiuni cauzate de carenţă

Probabil hipertrofia prostatei (mărire necanceroasă a glandei)! aterosclerozã, hipogonadism.

Surse naturale

Carne, ficat, alimente de origine marină (în special stridii), germeM de grâu, drojdie de bere, semințe de dovleac, ouă, lapte praf degresaa

muştar.

Suplimente

Prezent în majoritatea preparatelor de multiminerale şi mul ti vitamine. Poate fi procurat şi sub formă de sulfat, gluconat sau picolinat de zinc în doze cuprinse între 15 şi 60 mg zinc elementar. Deşi eficacitatea lor pare a fi egală, gluconatul este mai bine tolerat de organism decât sulfatul. Zincul chelatizat şi picolinatul sunt cele mai bune suplimente. Este de asemenea disponibil şi sub formă de combinații cu vitamina C, magneziu şi complexul B.

Toxicitate

Nu este toxic, cu excepția dozelor excesive, ca în cazul alimentelor păstrate în vase din metal galvanizat.

Sfatul meu

Dacă luați doze mari de vitamină B6, atunci aveți nevoie de suplimentarea cantității de zinc. Acest lucru este valabil şi pentru alcoolici şi diabetici. Bărbații care au probleme cu prostata — şi chiar cei ce nu au —trebuie să-şi asigure doze ridicate de zinc. Am văzut cazuri de impotență rezolvate cu succes prin tratament cu vitamina B6 şi zinc. Vârstnicii predispuşi la senilitate pot încerca un supliment de zinc şi mangan. Dacă vă deranjează ciclurile menstruale neregulate, încercați un supliment de zinc înainte de a începe un tratament hormonal. Nu uitați că, adăugând la dieta dumneavoastră zilnică un supliment de zinc, vă măriți automat necesarul de vitamină A (zincul acționează cel mai bine în prezența vitaminei A, a calciului şi fosforului).

ATENȚIE: Megadozele de zinc sunt susceptibile de a inhiba răspunsul imun al organismului.

68. APA Date generale

Este cel mai important element nutritiv pentru organismul uman.

Jumătate până la patru cincimi din greutatea trupului nostru este constituită d*n apă. Un om poate supraviețui săptămâni întregi fără hrană, însă numai c ateva zile în lipsa apei. Apa este principalul solvent pentru toți produşii e digestie, fiind esențială pentru eliminarea reziduurilor şi toxinelor din

corp. Nu există doze stabilite în mod oficial, dat fiind faptul că pierderihi variază

în funcție de climă, situație specifică şi individ, dar în general şase pahare de apă zilnic sunt considerate necesare şi suficiente pentru o bună stare de sănătate a organismului. Mamele care alăptează, au nevo? crescute de apă datorită cantității eliminate prin lapte. Are rolul de a regla temperatura corpului.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Menține în activitate toate funcțiile organice. Ajută la succesur regimurilor de slăbire prin scăderea apetitului. Contribuie la prevenireaț constipației.

Afecţiuni cauzate de carenţa de apă

Deshidratare.

Surse naturale

Apa potabilă, sucuri, fructe şi legume.

Suplimente

Toate lichidele potabile pot satisface necesitățile noastre zilnice **de**' apă.

Toxicitate

Nu se cunosc efecte toxice, dar ingerarea a doi litri de apă (16-24 de-pahare) în decurs de o oră poate fi periculoasă pentru un adult. Pentru *vei* copil ar fi mortală.

Sfatul meu

Celor care țin regim de slăbire le recomand să bea şase până la opl pahare de apă zilnic, cu o jumătate de oră înainte de masă. Dacă aveți q stare febrilă, nu uitați că trebuie să beți cantități mari de apă pentru a preveni deshidratarea şi pentru a elimina reziduurile organice. Nu beți apă de la robinetul de apă caldă; fierbinte, apa dizolvă o cantitate mai mare de plumb de pe conducte decât apa rece. Iar dimineața aveți grijă st lăsați câteva minute apa să curgă înainte de a bea pentru a îndepărtat acumulările de plumb de peste noapte. Dacă locuiți într-o zonă cu apă dură, probabil că ingerați odată cu ea mai mult calciu şi magneziu decât vă închipuiți.

ATENȚIE!

Dacă locuiți într-o casă veche cu țevi şi conducte de plumb, încercați să solicitați o analiză a apei pe care o beți. Apa cu un pH necorespunzător dizolvă plumbul din conducte, determinând, în cazul copiilor, posibile otrăviri cu plumb (chiar şi instalațiile sanitare construite din cupru au îmbinări de plumb care pot afecta calitatea apei de la robinet.) Dacă în apa dumneavoastră se introduc solvenți clorurați sau pesticide, trebuie să ştiți că aceştia sunt volatili şi pot fi absorbiți prin piele. Drept urmare, **un duş de cincisprezece minute riscă să fie la fel de toxic ca şi ingerarea a opt pahare de apă contaminată!** Toate sistemele casnice de filtrare a apei au şi anumite inconveniente ce pot fi periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. De exemplu: Dacă nu sunt schimbate la intervale regulate, filtrele cu cărbune activ se încarcă, astupându-se cu agenți contaminanți vătămători. Sistemele cu osmoză inversă care rețin contaminanții chimici, dar nu în totalitate pe cei anorganici, trebuie testate periodic deoarece filtrele se pot încărca în timp cu germeni patogeni fără ca debitul de apă să sufere modificări. Distilatoarele, mai eficiente de obicei în reținerea contaminanților anorganici decât a celor organici, trebuie curățate în mod regulat pentru a îndepărta piatra depusă; altfel, rezultatele pot fi mai rele decât fără distilator.

69. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL IV?

Sunt o femeie în vârstă de patruzeci de ani şi beau zilnic câte trei pahare de lapte. Credeţi că mai am nevoie de suplimente de calciu?

Dacă aceasta este singura dumneavoastră sursă de calciu, atunci cu siguranță aveți nevoie! Cele trei pahare de lapte integral vă furnizează numai 776 mg de

calciu — cu totul insuficient şi nu compensează cele 360 mg de sodiu, 33 mg colesterol, 15 g de grăsimi saturate şi cele 577 de calorii pe care le primiți cu această ocazie. Laptele smântânit sau cel degresat conține o cantitate mai redusă de grăsimi şi calorii, însă nici el nu vă oferă suficient calciu. Revedeți secțiunea 50 pentru alte surse naturale.

Am citit că apa potabilă tratată cu clor poate cauza îmbolnăviri de **cancer. Este adevărat? Şi dacă da, atunci de ce se mai practică această tratare cu clor?**

Earl Mindell

Din nefericire, clorurarea este responsabilă de apariția unui grup de substanțe cu potențial cancerigen —trihalometani— în apa pe care o bem, Dar, în conformitate cu cercetările efectuate de Environmental Protectiom Agency (Agenția pentru Protecția Mediului a S.U.A.), riscurile sunt mici^ în comparație cu beneficiile acestei metode de tratare a apei — în primul rând împiedicarea răspândirii unor boli ca febra tifoidă. Sistemele casnice de filtrare a apei pot înlătura clorul după ce germenii patogeni au fost distruşi, dar vă sugerez să citiți încă o dată secțiunea 68 cu privire la precauțiile necesare într-un astfel de caz.

Mă îngrijorează toată această poluare a râurilor despre care se vorbeşte. Cum pot şti eu că apa de la robinet este bună de băut?

Cel mai bun lucru pe care îl aveți de făcut este să luați legătura cu[s] cel mai apropiat inspectorat sanitar şi să solicitați efectuarea de analize şi ■ teste de calitate. Cereți de la Departamentul Sănătății Publice standardele legale pentru a le putea apoi compara cu rezultatele obținute în urma' analizelor. De asemenea, multe laboratoare de spital pot face aceleaşi[11] analize. între timp, până ce veți fi sigur că apa de la robinetele^ dumneavoastră poate fi băută în siguranță, vă sfătuiesc să luați următoarele măsuri de urgență:

• Lăsați totdeauna apa să curgă 3 — 4 minute înainte de a o folosi. Acest fapt va permite eliminarea oricăror reziduuri de plumb, cadmiu şi cobalt ce se pot strânge în conducte.

• Fierbeți apa (fără a o acoperi) cel puțin douăzeci de minute înainte de a o bea. Temperatura de fierbere distruge bacteriile şi îndepărtează unele substanțe chimice organice.

• Dacă vă îngrijorează trihalometanii (substanțe cancerigene din apa clorurată), puneți apa în cuva unui mixer (neacoperită) şi amestecați-o, timp de cincisprezece minute; aerarea îndepărtează clorul şi compuşii clorurați organici.

Am o mare nedumerire când privesc rafturile unui magazin. Este oare apa minerală mai bună decât apa de izvor?

Mai bună? Nu chiar. Anumite ape minerale îmbuteliate pot avea mai puține minerale dizolvate decât apa de la robinet. De fapt, termenul

de „apă minerală" este folosit pentru a desemna orice apă îmbuteliată, cu excepția sifonului şi a apei gazoase. Apa de izvor, dacă provine cu adevărat de la un izvor, conține şi ea minerale dizolvate. Iar în ceea ce priveşte apele minerale pe eticheta cărora nu apare cuvântul „Naturală", trebuie [s]§ ştiți că în acest caz mineralele au fost ori îndepărtate, ori adăugate, şi dacă aveți de gând să beți un cocktail de nutrienți, mai bine vi-1 preparați dumneavoastră înşivă!

Ştiu că organismul meu are nevoie de calciu, dar sunt alergic la produsele lactate. Ce alte surse îmi puteți recomanda în acest caz?

Multe! Un pahar de suc de portocale îmbogățit în calciu vă va furniza aproximativ

200 mg. O cutie de sardine de 100 g sau o conservă de somon (cu oase) vă poate oferi alte 200-300 mg calciu. Migdalele, nucile de Brazilia şi alunele sunt o altă sursă de calciu. Puteți de asemenea să încercați un dejun pe bază de alge marine; au un gust mai deosebit, dar sunt bogate în calciu.

CAPITOLUL CINCI PROTEINELE ŞI ACEI UIMITORI AMINOACIZI;

70. RELAŢIA DINTRE PROTEINE ŞI AMINOACIZI

Proteinele sunt strict necesare în alimentația oricărui om sau animal. De fapt, nu atât proteina în sine este elementul esențial, ci aminoacizii — cărămizile constituente ale proteinelor.

Dacă un singur aminoacid esențial lipseşte sau este prezent în cantitate insuficientă, atunci eficacitatea tuturor celorlalți va fi în mod proporțional redusă

Aminoacizii, substanțe care în combinație cu azotul formează mii de proteine diferite, nu constituie doar unitățile componente ale proteinelor, ci şi produşii finali de digestie ai acestora. La ora actuală se cunoaşte un număr de douăzeci şi doi de aminoacizi. Opt dintre aceştia sunt considerați aminoacizi esențiali. Spre deosebire de ceilalți, cei opt nu pot fi sintetizați de către organismul uman şi trebuie obținuți din hrana

zilnică sau din suplimente. Un al nouălea aminoacid, histidina, este] considerat esențial numai pentru copii.

Pentru ca organismul să poată sintetiza şi utiliza în mod eficient proteinele, este necesară prezența tuturor aminoacizilor în proporții \ corespunzătoare. Chiar şi absența temporară a unui singur aminoacid poate afecta în mod negativ sinteza proteinelor. De fapt, lipsa ori \ insuficiența oricărui aminoacid va reduce proporțional eficacitatea tuturor ' celorlalți.

AMINOACIZII

(aminoacizii esențiali sunt marcați cu asterisc)

Alanina	*Leucina
Arginina	*Lisina
Asparagina	*Metionina
Acidul aspartic	Ornitina
Cisteina	*Fenilalanina
Cistina	Prolina
Acidul glutamic	Serina
Glutamina	Treonina
Glicina	*Triptofanul
*Histidina (pentru copii)	*Valina *Izoleucina

71. CARE ESTE NECESARUL DUMNEAVOASTRĂ DE j PROTEINE?

Necesarul de proteine diferă de la un individ la altul, în funcție de \ numeroşi factori printre care: starea de sănătate, vârsta şi greutatea! corporală. Cu cât sunteți mai tânăr şi mai voluminos, cu atât cerințeleS organismului dumneavoastră cresc. Pentru a putea estima necesarul! dumneavoastră zilnic de proteine, consultați tabelul de mai jos: VâRSTA 1-3, 4-6, 7-10, 11-14, 15-18 peste 19 ani

FACTOR DE 0,82 0,68 0,55 0,45 0,40 ' 0,36 GREUTATE

Găsiți factorul de greutate corespunzător grupei dumneavoastră de vârstă. înmulțiți acest număr cu greutatea dumneavoastră în kilograme

«i apoi cu 2,2 (factorul de transformare din unitatea americană de măsură a greutății, livra, în kilograme). Rezultatul obținut va fi exact necesarul

dumneavoastră zilnic de proteine exprimat în grame.
Exemplu: Cântăriți 50 de kg şi aveți treizeci şi unu de ani. Factorul dumneavoastră de greutate este deci 0,36.
înmulțiți 0,36 x 50 x 2,2 = 39,6 — necesarul dumneavoastră zilnic de proteine.
Pentru un adult obişnuit, necesarul mediu minim de proteine se situează în jurul valorii de 45 g pe zi — ceea ce înseamnă cam 15 g la fiecare masă. Aveți grijă să vă asigurați o cantitate corespunzătoare la micul dejun.

72. TIPURI DE PROTEINE. CARE ESTE DIFERENȚA?

Deşi toate sunt constituite din aceiaşi douăzeci şi doi de aminoacizi, proteinele sunt diferite între ele, au funcții diverse şi acționează fiecare în altă zonă a corpului. într-o primă clasificare, există două tipuri de proteine: complete şi incomplete.
Proteinele complete — asigură echilibrul corespunzător a opt aminoacizi răspunzători de formarea țesuturilor; se găsesc în alimentele de origine animală, ca de exemplu carnea, produsele de origine marină, ouăle, laptele şi brânza.
Proteinele incomplete — în componența lor nu intră câțiva dintre aminoacizii esențiali şi, în lipsa celorlalte proteine, nu sunt eficiente. în combinație însă cu mici cantități de proteine de proveniență animală, devin complete. Se găsesc în semințe, nuci, mazăre, cereale şi fasole.
Un meniu compus atât din proteine complete cât şi incomplete este mai nutritiv decât unul constituit din alimente conținând un singur fel de proteine, oricare ar fi acest tip. O farfurie cu orez şi fasole alături de puțină brânză este un meniu la fel de hrănitor, mai ieftin şi mai sărac în grăsimi decât o friptură.

73. **MITURILE PROTEINELOR**

Mulți sunt cei care cred că proteinele nu îngraşă. De această concepție greşită s-a lovit în decursul timpului un mare număr de adepți convinşi ai regimurilor de slăbire care evitau cu hotărâre pâinea, dar mâncau cotlete

şi antii Coate ia discreție întrebându-se apoi de unde vin kilogramele în]
Plus' Aţjevărul îflsă este ca:
" 1 gram *ăc* proteine = 4 calorii
" 1 gj-am *ăc* carbohidrați = 4 calorii
' l gram de grăsimi = 9 calorii
^t alte cuvinte, proteinele şi carbohidrații au acelaşi conținut caloric.! a părere greşită este aceea că proteinele accelerează arderea grasiruj^ gsțe complet falsă credința conform căreia cu cât mănâncij mai m\jjțe proteine>cu atât devii mai slab. Şi, mă credeți sau nu, o friptură. de vită ş^ută în casă, sau o felie de pizza cu brânză furnizează o cantitate < mai n^re je proteine decât două ouă sau patru feliuțe de şuncă ori chiaț ocea^â de lapte.

SUPLIMENTE DE PROTEINE

pouă linguri de suplimente echivalează cu
cantitatea de proteine conținută într-o bucată de
carne în greutate de 100 grame
cu fibțş
țele de proteine sunt indicate pentru toți cei care nu izbutesc izeze întreaga doză zilnică necesară din alimentele ingerate. bune sunt formulele derivate din soia, albuş de ou, zer, lapt© acestea conțin toți aminoacizii esențiali. Sunt disponibili sub ulbe sau lichid, fără carbohidrați sau grăsimi şi, în general, aproximativ 26 grame de proteine la două linguri de produs. je p^ fj adăugate în băuturi sau în mâncare. Proteinele vegetale e t ft gdăugate la carnea macră de vită pentru a spori porțiile **dflj** • _, un procedeu atât economic cât şi sănătos pentrtf g(întrucât

reduce cantitatea de grăsimi saturate pe care Ui

>5. SUPLIMENTE DE AMINOACIZI

^\niinoacizii ca atare sunt astăzi disponibili atât sub formă d$ b_{nat}-- $_c$^$_t$şi ca suplimente individuale, deoarece s-a dovedit că ei aU, P^{ro}Pri ^ţj (j$_e$ $_a$îmbunătăți starea de sănătate — de la stimularea sistemului imuni -^$_{ar}$ şj p$_{ari}$â la reducerea dependenței față de droguri (vezi secțiunii* 76 Tr g2). Este însă indicat ca atunci când vă hotărâți să luați supliment^

Vitaminelor

9 1

je aminoacizi să adăugați de asemenea şi vitaminele implicate în jțietabolismul acestora—de exemplu vitaminele B6, B12 şi nicotinamidă. Iar dacă alegeți o formulă complexă, aveți grijă să fie corect echilibrată. Citiți cu atenție eticheta! Sinteza proteinelor este condiționată de un raport corespunzător între aminoacizii esențiali şi cei neesențiali, precum şi între $_c$ei esențiali unul față de celălalt (lisina trebuie să se afle în raport de 2 la 1 față de metionină, de 3 la 1 față de triptofan şi aşa mai departe; când aveți nedumeriri, întrebați-1 pe farmacist sau consultați un nutriționist de încredere). Cele mai indicate sunt formulele care urmează structurile existente în natură, astfel încât să beneficiați de o ridicată valoare terapeutică.

ATENȚIE: Este contraindicat şi periculos să folosiți în mod regulat suplimentele în locul alimentației obişnuite sau să le luați în cantități mari, fără avizul unui medic. Totdeauna aveți grijă să nu le lăsați la îndemâna copiilor.

76. SĂ VORBIM DESPRE TRIPTOFAN!

Triptofanul este un aminoacid esențial utilizat de creier—împreună cu vitamina B6, nicotinamidă (sau acid nicotinic) şi magneziu — pentru a produce serotonina, un neurotransmițător care înlesneşte ca mesajele creierului să ajungă la unul din mecanismele biochimice ale somnului.

Ce poate face el pentru dumneavoastră?

Contribuie la inducerea somnului natural. Reduce sensibilitatea la durere. Acționează ca un antidepresiv non-medicamentos. Atenuează migrenele. Ajută la reducerea anxietății şi tensiunii nervoase. Contribuie la atenuarea anumitor simptome ale tulburărilor chimice produse de alcool şi se foloseşte ca adjuvant în controlul alcoolismului.

Surse naturale

Brânză de vaci, lapte, carne, peşte, carne de curcan, banane, curmale uscate, alune şi toate alimentele bogate în proteine.

Suplimente

La data publicării acestei cărți, L-triptofanul (aminoacizii sunt ^{s}ubstanțe care prezintă fenomenul de izomerie optică; izomerii optici — desemnați prin prefixele levo L şi dextro D — diferă prin direcția în care $^{r°}$tesc planul luminii polarizate, respectiv spre stânga sau spre dreapta;

92

Earl Mindelm

deşi au aceeaşi compoziție chimică, izomerii se caracterizează prin proprietăți chimice şi fiziologice diferite. — n.tr.) nu se găsea în comerț! în Statele Unite şi Canada.

Acolo unde este disponibil, L-triptofanul apare sub formă de tablete) cu 250 până la 667 mg substanță activă. Atunci când este folosit ca^J relaxant, triptofanul trebuie luat în cursul zilei, între mese, cu apă sau suc de fructe şi nu cu lapte sau alte proteine. Atunci când se doreşte inducerea> somnului, triptofanul trebuie administrat într-o doză de 500 mg, cu o oră' şi jumătate înainte de culcare, alături de 100 mg vitamina B6, 100 mg' nicotinamidă şi 130 mg

magneziu chelatizat. Şi de această dată suplimentele se iau cu apă sau cu suc. Mulți medici, printre care şi dr. David Bressler de la Centrul de Control al Durerii din Universitatea Log; Angeles, sugerează administrarea, pe lângă cele menționate, mai sus, ^ unei tablete suplimentare de triptofan, cu o jumătate de oră înainte de culcare, pentru a asigura un somn bun pe toată durata nopții.
ATENȚIE: Nu sunt recomandate dozele unice de peste 2 grame, deşi o serie de teste efectuate la Centrul de Cercetări Psihiatrice din Maryland au demonstrat că supradozele de triptofan nu sunt periculoase (datorită faptului că triptofanul face parte din însăşi structura organismului uman, corpul nostru nu trebuie să-şi modifice nici o funcție pentru a-1 putea utiliza, aşa cum se întâmplă în cazul medicamentelor).

Sfatul meu şi comentarii

Deşi epidemia de afecțiuni sangvine, potențial fatale, determinate de triptofan s-a dovedit a fi fost cauzată de un factor contaminant prezent în loturile de suplimente provenite de la un singur fabricant japonez, 1# data publicării acestei cărți suplimentele de L-triptofan nu erau încă disponibile pe piețele din Statele Unite şi Canada. Totuşi, dacă urmați un tratament cu triptofan, aveți grijă să luați şi vitamina B complex într-o formulă echilibrată (50 până la 100 mg Bl, B2 şi B6) la mesele de dimineață şi seară. Puteți prelungi efectul relaxant al triptofanului însoțindu-1 de nicotinamidă într-un raport de două părți triptofan la o parte de nicotinamidă; aceasta din urmă are ea însăşi un efect antidepresiv (vezi secțiunea 43).

77. FENOMENALA FENILALANINĂ

Fenilalanină este un aminoacid esențial care funcționează ca neurotransmițător; cu alte cuvinte, ea are rolul de a duce semnalele între celulele nervoase şi creier. în organism, fenilalanină este transformată în dopamină şi norepinefrină—doi transmițători ai excitației nervoase care susțin atenția şi vitalitatea (a nu se confunda cu DL-fenilalanina; vezi secțiunea 78). Fenilalanină intră în compoziția unui îndulcitor sintetic numit Aspartame, alături de acidul aspartic; de asemenea, este prezentă în aproape toate băuturile nealcoolizate, în multe alimente dietetice şi în unele medicamente.

Ce **poate face ea pentru dumneavoastră?**

Reduce pofta de mâncare. Măreşte apetitul sexual. îmbunătățeşte memoria şi vioiciunea mentală. Atenuează depresiile.

Surse naturale

Toate alimentele bogate în proteine, miezul de pâine, produsele de soia, brânză de vaci, laptele smântânit, migdalele, nucile, semințele de dovleac şi susanul.

Suplimente

Disponibile sub formă de tablete de 250 — 500 mg. Pentru controlul poftei de mâncare, tabletele trebuie luate cu o oră înainte de masă, cu sucuri sau cu apă (nu cu proteine). Pentru sporirea vitalității şi atenției, tabletele se înghit între mese, tot cu apă sau cu suc de fructe.
ATENȚIE: Fenilalanină este contraindicată femeilor gravide sau persoanelor care suferă de fenilcetonurie ori cancer al pielii.

Sfatul meu şi comentarii

înainte de a recurge la suplimente sintetice, sfatul meu este să-i mai oferiți aminoacidului natural o şansă. Totuşi, trebuie să ştiți că fenilalanină nu poate fi metabolizată dacă organismul dumneavoastră are un deficit de vitamină C. Fenilalanină nu creează obişnuință, dar **poate ridica tensiunea arterială!** Dacă sunteți hipertensiv sau dacă aveți probleme cardiace, vă recomand să consultați un medic înainte de a lua fenilalanină (în majoritatea cazurilor, hipertensivii pot

lua fenilalanină **după** mese, dar mai bine este să discutați întâi cu medicul).

78. DL-FENILALANINĂ (DLFA)

Această formă de prezentare a fenilalaninei este un amestec în părți I egale de izomer D (obținut numai pe cale sintetică) şi L (natural) al fenilalaninei. Prin producerea şi activarea anumitor hormoni asemănători morfinei, numiți endorfine, DL-fenilalanina intensifică şi prelungeşte răspunsul anestezic al organismului la răni, accidente şi boli. Anumite sisteme enzimatice din corp distrug în mod continuu endorfinele, dar DL-fenilalanina are acțiune inhibitoare asupra enzimelor respective, permițând acestor „anestezice" naturale să-şi exercite efectul.

Multe persoane care nu reacționează la anestezicele convenționale (Valium, de exemplu), răspund eficient la DLFA.

Persoanele care suferă de dureri cronice înregistrează un nivel scăzut al activității endorfinelor din sânge şi din fluidul cerebro-spinal. Şi, din moment ce DLFA poate restabili nivelul normal de endorfine, permite organismului să lupte contra durerii fără ajutorul medicamentelor. Mai mult decât atât, datorită faptului că DLFA este capabilă de blocarea selectivă a durerilor, ea poate atenua suferințele cronice fără a afecta mecanismele naturale de apărare ale corpului împotriva durerilor acute , pe termen scurt (arsuri, tăieturi etc).

Efectul DLFA îl egalează şi uneori chiar îl depăşeşte pe cel al .3 morfinei şi a altor derivați de opiu, dar acest aminoacid esențial diferă de; medicamentele disponibile obținute doar cu rețetă sau rară prin următoarele:

• Nu creează obişnuință.
• Efectul anestezic creşte în timp (fără a dezvolta toleranță).
• Are o puternică acțiune antidepresivă.
• Poate asigura un efect anestezic continuu timp de o lună, fără"[1] administrarea unei alte medicații.
• Nu este toxic.
• Poate fi combinat cu orice altă terapie pentru a-i mări efectul, fără j a se înregistra reacții adverse.

Ce poate face epentru dumneavoastră?

Acționează ca un anestezic natural în cazuri de osteoartrită, artritäj reumatoidă, dureri lombare, migrene, crampe musculare şi cârcei, dureri j

postoperatorii şi nevralgii. **Suplimente**

DL-fenilalanina este în mod obişnuit disponibilă sub formă de tablete de 375 mg. Dozajul individual diferă în funcție de intensitatea durerii resimțite. Administrarea a şase tablete pe zi (două tablete luate cu aproximativ cincisprezece minute înaintea fiecărei mese) este cel mai indicat mod de a începe un tratament cu DLFA. Durerile se calmează de obicei după primele patru zile, deşi uneori se întâmplă să dureze şi trei sau patru săptămâni (dacă nu remarcați o uşurare considerabilă a durerilor în primele trei săptămâni, dublați doza inițială pentru încă două sau trei săptămâni; dacă tot nu observați nici o ameliorare, întrerupeți tratamentul; s-a descoperit faptul că cinci până la cincisprezece procente dintre utilizatori nu răspund la proprietățile analgezice ale DL-fenilalaninei.)

ATENȚIE: DLFA este contraindicată pentru gravide şi suferinzi de fenilcetonurie. Din cauza faptului că ridică tensiunea arterială, cardiacii şi hipertensivii trebuie să consulte un medic înainte de a începe să ia suplimente de DLFA. în mod

obişnuit nu există contraindicații dacă tabletele sunt administrate după mese.

Sfatul meu şi comentarii

în cazul unui tratament cu DLFA, durerile cedează în general în cursul primei săptămâni; dozele pot fi reduse în modj gradat până la un minim necesar. în orice caz însă, tabletele trebuie luate la intervale egale în cursul unei zile. Unii suferinzi se declară mulțumiți doar cu o săptămână de tratament pe lună; alții au nevoie de el neîntrerupt. Mi se pare interesant faptul că persoane ce nu răspund analgezicelor convenționale obțin efecte pozitive cu DLFA.

79. O PRIVIRE ASUPRA LISINEI

Lisina este un aminoacid esențial pentru formarea proteinelor strict necesare organismului uman. Este indispensabilă pentru creştere, refacerea țesuturilor şi producerea de anticorpi, hormoni şi enzime.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Reduce incidența şi/sau previne infecțiile herpetice simplex (de exemplu cele determinate de febră sau de frig). Asigură o capacitate ndictă de concentrare. Utilizează eficient acizii graşi necesari pentru

producerea de energie. Ajută la atenuarea unor deficiențe de fertilitate. **1**

Surse naturale

Peşte, lapte, carne, brânză, drojdie, ouă, produsele din soia, toate alimentele bogate în proteine.

Suplimente

L-lisina este în general disponibilă sub formă de capsule sau tablete de 500 mg. Doza uzuală este de unul-două comprimate pe zi, cu o jumătatq de oră înainte de masă.

Sfatul meu şi comentarii

Dacă sunteți adesea obosit, incapabil să vă concentrați, cu ochii injectați, predispuşi la greață, amețeală, anemie şi căderea părului, estel posibil să suferiți de carența lisinei. Bătrânii, în special bărbații au nevoie de mai multă lisină decât tinerii. Anumite proteine din cereale nu conțin lisină (de exemplu gliadina din grâu sau zeina din porumb). îmbogățirea cu lisină a produselor alimentare pe bază de grâu le îmbunătățeşte din punct de vedere calitativ (vezi secțiunea 72, proteine complete şjj^ incomplete). Dacă vă deranjează herpesul, suplimentele de lisină în dozat de 3-6 grame zilnic, plus alimente cu un conținut ridicat în acest aminoacid^ sunt în mod sigur recomandabile.

80. TOTUL DESPRE ARGININĂ

Acest aminoacid este necesar pentru funcționarea normală a glandei pituitare (hipofiză). Alături de ornitină, fenilalanină şi alte substanțe cu acțiune neurologică, arginina este indispensabilă pentru sinteza şi eliberarea hormonului de creştere al glandei pituitare (vezi secțiunea 81X| Necesarul de arginina este mai mare la bărbați deoarece lichidul seminaş conține 80% din cantitatea totală a acestui aminoacid şi deficitul poara! duce la sterilitate.

Ce poate face ea pentru dumneavoastră?

Măreşte cantitatea de spermă. Contribuie la răspunsul imun al organismului şi ajută la vindecarea rănilor. Permite metabolizarea depozitelor de lipide din organism şi tonifică țesutul muscular. Asigura| vioiciunea fizică şi mentală.

Surse naturale

Nuci, floricele de porumb, roşcove, dulciurile pe bază de gelatină?

ciocolata, orezul brun, faina de ovăz, stafidele, semințele de susan şi floarea soarelui, pâinea integrală de grâu şi toate alimentele bogate în proteine.

Suplimente
L-arginina este disponibilă sub formă de tablete sau pulbere. Eficiența maximă se obține atunci când e luată pe stomacul gol (cu apă sau suc de fructe), în doze de 2 grame, imediat înainte de culcare. Beneficii suplimentare — în mod particular tonifierea musculaturii — pot fi observate dacă se administrează aceeaşi doză de 2 grame pe stomacul gol (cu apă sau suc) cu o oră înainte de a începe un viguros program de exerciții fizice.
ATENȚIE: Nu administrați arginina copiilor în creştere (poate cauza gigantism) sau suferinzilor de schizofrenie. Suplimentele şi alimentele bogate în arginina sunt contraindicate tuturor celor care au herpes. Nu se recomandă doze exagerate de 20-30 g zilnic (pot cauza deformări ale oaselor şi măriri de volum ale încheieturilor).
Sfatul meu şi comentarii
Arginina este un aminoacid strict necesar pentru adulți deoarece după vârsta de treizeci de ani glanda pituitară încetează aproape complet să îl secrete. Dacă observați o subțiere sau o înăsprire a pielii dumneavoastră, înseamnă că luați o cantitate prea mare de arginina. Doze extrem de ridicate administrate timp de mai multe săptămâni pot determina un asemenea efect secundar, dar acesta este reversibil la întreruperea tratamentului. Traumele fizice sporesc necesitățile de arginina ale organismului. L-arginina luată în combinație cu L-ornitina poate ajuta la scăderea în greutate.
81. STIMULATORII HORMONILOR DE CREŞTERE
Stimulatorii hormonilor de creştere sunt elemente nutritive care activează producerea de hormoni de creştere în organism. La om, aceşti hormoni sunt stocați în glanda pituitară care îi eliberează ca răspuns la somn, antrenament şi regim alimentar.
Ce pot face pentru dumneavoastră hormonii de creştere?
Ajută la arderea grăsimilor şi la conversia acestora în energie şi în

fibre musculare. îmbunătățesc rezistența la boală. Accelerează vindecarea rănilor. Contribuie la refacerea țesuturilor. întăresc țesutul conjunctiv asigurând tendoane şi ligamente sănătoase. Intensifică sinteza proteinelor pentru creşterea musculaturii. Reduc nivelul de uree din sânge şi urina.
Prin suplimentarea dietei dumneavoastră~cu aminoacizi şi vitamine care stimulează eliberarea hormonilor de creştere, producția acestora poate fi readusă la nivelurile specifice vârstei tinere.
Stimulatorii importanți ai hormonilor de creştere sunt aminoacizii: ornitina, arginină, triptofan, glicină şi tirosină care acționează sinergetic (mai efi^ient împreună decât separat) cu vitamina B6, nicotinamida, zincul, calciul, magneziul, potasiul şi vitamina C, pentru a declanşa secreția nocturnă a hormonilor de creştere. Maximul acestei secreții este atins la aproximativ nouăzeci de minute după momentul adormirii. Cantitatea de hormoni de creştere naturali scade pe măsură ce înaintăm în vârstă, iar spre cincizeci de ani încetează complet. însă prin suplimentarea dietei zilnice cu aminoacizi şi vitamine, producția de hormoni poate fi readusă la nivelurile specifice vârstei tinere.
TJN CUPLU DIMANIC DE AMINOACIZI: ORNITINA ŞI Ă
Ornitina şi arginină, doi aminoacizi implicați în secreția hormonilor de creştere, sunt printre cele mai răspândite suplimente în ziua de azi, datorita faptului că ajută la eliminarea kilogramelor în plus în timpul somnului (adică atunci când sunt secretați hormonii de creştere). în vreme ce **alți hormoni** fixează grăsimile, hormonii de creştere le mobilizează, oferindu-vă dumneavoastră nu doar un aspect suplu şi xvelt, ci şi un grad mai înalt de energie. Ornitina stimulează

secreția de insulina şi facilitează acțiunea ei anabolizantă (de formare a țesutului muscular), motiv pentru care e folosită de culturişti. Administrarea de ornitina va determina creşterea nivelului de arginină din organismul dumneavoastră. Relația între cei doi aminoacizi este biunivocă, arginină derivă din ornitina, iar ornitina este eliberată din arginină într-un proces ciclic continuu. Datorita faptului că cei doi aminoacizi sunt atât de strâns legați între ei, caracteristicile unuia sunt valabile şi pentru celălalt (vezi secțiunea 80,

Totul despre arginină"). în calitate de supliment, ornitina acționează cel jnai bine dacă este luată în acelaşi timp şi în acelaşi mod ca şi arginină (pe stomacul gol, cu suc sau cu apă, nu cu proteine).

82. ALȚI AMINOACIZI UIMITORI: GLUTAMINA ŞI ACIDUL GLUTAMIC

Acidul glutamic funcționează în principal ca un combustibil pentru creier. El are capacitatea de a aduna excesul de amoniac din organism — care poate inhiba activitatea de înaltă performanță a creierului — convertindu-1 în glutamină. Din moment ce glutamina produce o sporire remarcabilă a nivelului de acid glutamic, un deficit al celei dintâi poate determina carența celui de-al doilea în creier. Pe lângă faptul că dezvoltă inteligența (ridicând chiar şi coeficientul de inteligență al copiilor retardați), glutamina s-a dovedit utilă şi în controlul alcoolismului. De asemenea, s-a descoperit că reduce timpul de vindecare a ulcerelor şi atenuează oboseala, depresiile şi impotența. în ultima vreme a fost utilizată cu succes în tratamentul schizofreniei şi senilității. L-glutamina (forma naturală a aminoacidului) este disponibilă în dozaje de 500 mg per capsulă. Se recomandă administrarea a 1 până la 4 g zilnic, în mai multe reprize. Pentru oboseală, depresie şi impotență doza indicată este de 500 — 1000 mg zilnic în primele săptămâni, 1200 — 1500 mg pentru perioada următoare şi, după o lună, se ridică doza la 2 g.

ATENȚIE: Deşi glutamina şi acidul glutamic sunt diferite de glutamatul monosodic, persoanele cu o oarecare sensibilitate la acesta din urmă pot suferi reacții alergice şi, în consecință, este indicat să consulte un medic înainte de a lua astfel de suplimente.

ACIDUL ASPARTIC

Acidul aspartic ajută la eliminarea excesului vătămător de amoniac din organism (când amoniacul pătrunde în sistemul circulator, el acționează aidoma unei susbstanțe cu un ridicat potențial toxic). Contribuind la eliminarea amoniacului, acidul aspartic ajută la protejarea sistemului nervos central. Cercetări recente au arătat că acidul aspartic ar putea fi un factor important în mărirea rezistenței la oboseală. Atleții cărora li s-au administrat săruri de acid aspartic au înregistrat o creştere considerabilă a forței şi rezistenței fizice. Acidul L-aspartic (forma naturală

«cestui aminoacid) este disponibil ca supliment în dozaje de 250 şi 500 & *o* r>er tabletă. în mod obişnuit se recomandă 500 mg de 1-3 ori pe zi, cu ^ă sau suc (nu cu proteine). & CISTINA ŞI CISTEINĂ

Cistina este forma stabilă a aminoacidului cu sulf numit cisteină -— factor important în prevenirea îmbătrânirii precoce. Cele două forme ^ fi considerate în cadrul metabolismului ca un singur aminoacid, ^rganismul transformându-le rapid una în cealaltă după necesitate. Prin ^etabolizare, cistina eliberează acid sulfuric, iar acesta reacționează cu \te substanțe, contribuind la detoxifierea organismului. Aminoacizii care ^ontin sulf, în mod special cistina şi metionina, s-au dovedit a fi protectori Eficienți împotriva toxicității cuprului (o acumulare excesivă de cupru în

^orp constituie un simptom al bolii Wilson). Cuplul cistină/cisteină poate 4e asemenea acționa ca agent protector împotriva efectelor dăunătoare le altor metale, precum şi împotriva radicalilor liberi periculoşi formați f organism &e tutun ş* ^e a^CO0^ ^n supliment de cisteină (L-cistină) 1 t de trei ori pe zi, cu vitamina C (în raport de 1-3) este recomandabil fumătorilor şi celor care consumă alcool (suplimentele nu trebuie luate stomacul gol). Cercetări recente au demonstrat că doze terapeutice de ■ teină pot conferi o protecție importantă împotriva razelor X şi a radiațiilor nucleare.

ATENȚIE: Doze mari de cisteină/cistină nu sunt recomandabile ersoanelor care suferă de diabet; pentru administrarea de suplimente te necesar mai întâi avizul unui medic (combinarea acestor nutrienți poate inhiba efectul insulinei).

METIONINA

Ca şi cistina, este un alt aminoacid cu conținut de sulf. Poate fi eficientă în anumite cazuri de schizofrenie prin faptul că scade nivelul histaminei din sânge (aceasta este responsabilă de transmiterea unor esaje greşite dinspre creier). în combinație cu acidul folie şi colina, metionina oferă protecție împotriva unor tipuri de tumori. Insuficiența metioninei poate avea efecte negative asupra capacității organismului de produce urină, determinând formarea de edeme (retenția fluidelor în suturi), mărind riscul de infecții. Există de asemenea o relație directa -ntre carența de metionina şi depunerile de colesterol, arterioscleroză, şi

căderea părului (experimente efectuate pe animale de laborator).

GLICINA

Considerată uneori ca unul din cei mai simpli aminoacizi, glicina s_a dovedit a fi, în anumite cazuri, extrem de benefică. Este utilă în tratamentul disfuncțiilor hipofizare şi, deoarece furnizează cantități suplimentare de creatină (esențială pentru activitatea musculară), a dat rezultate bune în tratamentul distrofiilor musculare progresive. Astăzi, un mare număr de nutriționişti utilizează glicina în tratamentul hipoglicemiei, datorită faptului că acest aminoacid stimulează formarea glucagonei care mobilizează glicogenul, eliberat apoi în sânge sub formă de glucoza. Glicina este eficientă şi în tratamentul hiperacidității gastrice, fiind inclusă în numeroase preparate antiacide. De asemenea, s-a dovedit utilă şi în anumite tipuri de acidemie (pH scăzut al sângelui), în mod special în cele cauzate de dezechilibrul leucinei — dezechilibru manifestat prin mirosul puternic neplăcut al sudorii şi respirației.

TIROSINA

Deşi nu face parte dintre aminoacizii esențiali, tirosina este un neurotransmițător de primă clasă, ea deținând un rol important în stimularea şi modificarea activității cerebrale. De exemplu, pentru ca fenilalanina să poată acționa cu eficiență în sensul menținerii unei bune stări de spirit şi pentru scăderea poftei de mâncare (vezi secțiunea 77), ea trebuie mai întâi să se transforme în tirosina. Dacă această conversie nu are loc datorită unei insuficiențe enzimatice, ori din cauza consumului mare de fenilalanina în altă zonă a organismului — atunci creierul va produce cantități prea mici de norepinefrină, instalându-se astfel starea de depresie. Studii clinice au arătat că suplimentarea cantității de tirosina ajută în cazul depresiei şi anxietății rezistente la medicația obişnuită; de asemenea, tirosina a permis bolnavilor tratați cu amfetamine (atât în scop antidepresiv cât şi nutrițional) să reducă până la un nivel minim dozele de tratament în decurs de numai câteva săptămâni. Tirosina s-a dovedit eficientă şi în cazul cocainomanilor, contribuind la evitarea depresiilor, a oboselii şi extremei

iritabilități — fenomene ce însoțesc frecvent curele de dezintoxicare. Rezultate bune au dat regimurile compuse din tirosina dizolvată în suc de portocale, vitamina C, tirosin-hidroxilază (enzima care asigură utilizarea organică a tirosinei), vitaminele Bl, B2 şi
102 nicotinamidă.
Earl Minde

83. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL V?

Sunt predispus la convulsii şi medicul meu mi-a prescris cu unJ an în urmă Dilantin (Fenitoin). Recent, un prieten mi-a vorbit despre taurină spunându-mi că este un aminoacid neesenţial natural care mi-ar putea fi de ajutor. Dar, dacă nu este esenţial, pentru ce să-1 iau? Şi cum mi-ar putea fi de ajutor?

Voi începe prin a clarifica o serioasă eroare în ceea ce priveşte aminoacizii: neesențial nu înseamnă automat şi inutil; toți aminoacizii sunt necesari, însă cei aşa-numiți esențiali nu pot fi produşi de către, organism în cantități suficiente pentru a asigura sinteza proteinelor în,, condiții optime. Dacă aceştia nu sunt suplimentați prin dieta zilnică, atunci toți aminoacizii din corp scad cantitativ în aceeaşi proporție cu cel care-este deficient sau lipseşte complet. Cât despre administrarea de taurină ca anti-convulsiv, numai medicul dumneavoastră poate decide acest lucru. Ceea ce vă pot spune eu este faptul că taurina s-a dovedit eficientă **ca** tratament împotriva convulsiilor atunci când a fost însoțită de acizii glutamic şi aspartic, însă nu vă recomand să luați nimic fără prescripția», medicului.

Am citit că exerciţiile fizice stimulează secreţia hormonilor de creştere. Eu fac zilnic cel puţin douăzeci de minute de gimnastică pe, muzică; acest lucru înseamnă că nu mai am nevoie de suplimente de; astfel de hormoni?

Dimpotrivă, probabil că aveți. Numai anumite exerciții fizice, dej exemplu ridicarea greutăților — mişcări care necesită un efort muscular, deosebit, chiar dacă pentru o durată scurtă de timp — asigură eliberarea, unei cantități importante de hormoni de creştere. Celelalte exerciții, chiar şi prelungite, produc doar cantități nesemnificative de hormoni. IDH realitate, datorită faptului că aminoacizii sunt eliminați prin piele odată cu sudoarea, exercițiile fizice măresc necesarul acestora.

Eu iau Dexatrim pentru controlul greutăţii corporale. Pe etichetă scrie că acest medicament conţine fenil-propanolamină; este oare acelaşi lucru cu fenilalanina? Sunt ambele la fel de eficiente?

Fenil-propanolamina (FPA), substanță care se găseşte în multe.

preparate medicamentoase, nu este, în mod sigur, acelaşi lucru cu fenilalanina. FPA este un diminuant al apetitului (cu rezultate nesatisfăcătoare — în conformitate cu American Medical Association), care determină numeroase efecte secundare, inclusiv reacții adverse la unele anticoncepționale orale. Spre deosebire de fenilalanina, care stimulează producerea norepinefrinei de către creier (substanță ce diminuează pofta de mâncare) şi atenuează cearcănele determinate de regim, FPA consumă norepinefrina în aproximativ două săptămâni, provocând oboseală şi deseori depresii. FPA este un substituent nerecomandabil pentru o bună dietă (vezi secțiunea 125), pe când L-fenilalanina, care se găseşte în alimente cu conținut proteic ridicat — ca de exemplu brânza de vaci, produsele din soia, migdalele, laptele praf smântânit şi altele — şi poate exercita un control efectiv asupra apetitului (hrănind în acelaşi timp şi creierul) dacă este luată cu o oră înainte de masă, cu apă sau suc.

Există cumva un aminoacid capabil să încetinească procesul de

îmbătrânire?
Sigur. L-glutationul este supranumit „o triplă amenințare la adresa îmbătrânirii". De fapt, glutationul este o tripeptidă a cărei sinteză porneşte de la L-cisteină, acidul L-glutamic şi glicină; are acțiune antioxidantă şi poate dezactiva radicalii liberi care accelerează procesul de îmbătrânire. Are de asemenea proprietăți anti-tumorale, funcționează ca un accelerator al respirației la nivelul creierului şi este folosit ca adjuvant în tratamentul alergiilor, cataractei, diabetului, hipoglicemiei şi artritei, precum şi preventiv împotriva efectelor secundare ale dozelor mari de radiații în chimioterapii şi tratamente cu raze X. în plus, oferă protecție împotriva efectelor dăunătoare ale fumului de țigară şi alcoolului.
Ce-mi puteți spune despre acest nou aminoacid de care am auzit vorbindu-se în ultima vreme: carnitina?
L-carnitina a suscitat un interes general datorită faptului că, pe lângă rolul important pe care îl joacă în transformarea depunerilor de grăsime din organism în energie, ea s-a dovedit utilă în controlul hipoglicemiei, în atenuarea atacurilor de angină, fiind benefică pentru suferinzii de diabet Ş[1] boli de ficat sau rinichi. Administrată sportivilor, carnitina permite [a]cestora efectuarea de eforturi susținute pe o perioadă îndelungată de

timp. L-carnitina este un aminoacid indispensabil pentru buna funcționare a inimii, lipsa ori deficitul lui determinând deteriorarea țesutului cardiac. Principalele surse naturale de carnitină sunt carnea şi produsele lactate.
Având în vedere bolile „la modă" în ziua de azi, cancer, SIDA şi aşa mai departe, putem face oare ceva pentru a ne întări sistemul imunitar?
Din fericire, da! Şi răspunsul pare a fi acesta: stimulatorii hormonilor de creştere (vezi secțiunea 81).
Pe măsură ce înaintăm în vârstă, sistemul nostru imunitar — acea armată mereu în alertă de globule albe (numite celule T, datorită faptului că se află sub comanda timusului) care ştie unde şi când să atace şi ce anume tip de anticorpi să producă prin intermediul camarazilor lor (celule B produse în măduva spinării) — începe să dea semne de oboseală, cauzate de slăbirea în putere şi volum a timusului. Această îmbătrânire nu are ca singură consecință ineficienta sistemului de apărare, ci adeseori confuzii periculoase pe care celulele T le fac între prieteni şi duşmani, confuzii traduse prin dezordini autoimune în care globulele albe atacă propriul organism. Se pare că afecțiuni precum scleroza multiplă, miastenia gravis şi artrita s-ar datora unei asemenea dezordini.
De curând însă s-a dovedit că aceste afecțiuni sunt cauzate de nivelul scăzut al hormonilor de creştere produşi de glanda pituitară şi necesari pentru funcționarea timusului, deci implicit a sistemului imunitar. Dar suplimentele de aminoacizi (arginină, ornitină, cisteină), vitamine E, A,'-" C, zinc, seleniu şi enzime (ca de exemplu papaina) s-au arătat de-a dreptul miraculoase, atenuând acest sindrom degenerativ.
Sunt un halterofil profesionist şi aş vrea să ştiu dacă există vreo alternativă legală şi naturală pentru steroizi.
Cu siguranță există. Aminoacizii cu catenă ramificată (ACR), dintre care fac parte leucina, valina şi izoleucina, sunt suplimente anabolizante ce măresc rezistența musculară. Ei guvernează modul de utilizare a proteinelor în organism şi îndeplinesc un rol unic în metabolismul proteic la nivelul muscular. în vreme ce restul aminoacizilor sunt distruşi în ficat, cei cu catenă ramificată sunt oxidați în musculatura periferică. ACR constituie principala sursă de calorii pentru sistemul muscular. Exercițiile fizice intense determină eliminarea rapidă a

azotului prin excreție, ceea'

ce cauzează reducerea sintezei proteinei la nivelul muscular. ACR limitează această reducere.
In timpul exercițiilor fizice intense, cum ar fi cele ale halterofililor, solicitarea puternică a unui muşchi poate cauza cedarea acestuia (catabolism). Aminoacizii cu catenă ramificată previn un asemenea deznodământ şi, mai mult, asigură reversibilitatea procesului. Sunt, cu alte cuvinte, anabolizanți deoarece clădesc țesut muscular. Caracteristici ale ACR care pot fi în avantajul dumneavoastră:
• Reduc apetitul menținând constant nivelul proteinelor din organism.
• Jumătate din greutatea dumneavoastră este constituită din muşchi şi 15-20% din aceşti muşchi sunt de fapt aminoacizi cu catenă ramificată.
• Cincizeci de procente din cantitatea de ACR ingerată ajunge la muşchi în răstimp de o oră, iar întreaga doză după două ore.
• ACR produc glicogen, iar acesta echilibrează secreția de insulina.
• Afectează în mod direct schimbările în greutate asigurând distribuția armonioasă a musculaturii.
Suplimentele trebuie luate cu jumătate de oră înainte de efortul fizic.
SCURTĂ REVIZUIRE A CUNOŞTINȚELOR DESPRE AMINOACIZI
ALANINA: întăreşte sistemul imunitar; reduce riscul formării de pietre la rinichi; adjuvant în tratamentul hipoglicemiei.
ARGININĂ: Măreşte cantitatea de spermă; accelerează vindecarea rănilor; tonifică țesutul muscular.
ACIDUL ASPARTIC: întăreşte sistemul imunitar; măreşte forța şi rezistența organismului; ajută la eliminarea excesului de amoniac din corp.
AMINOACIZII CU CATENĂ RAMIFICATĂ (LEUCINA, IZOLEUCINA, VALINA): vezi mai sus.
CISTEINĂ: ajută la prevenirea cheliei; atenuează psoriazisul; îmbunătățeşte starea de sănătate a părului, pielii şi unghiilor.
ACIDUL GLUTAMIC ŞI GLUTAMINA: Dezvoltă funcțiile creierului; atenuează starea de oboseală; micşorează timpul de vindecare [a] ulcerului; ajută la îmbunătățirea stării de spirit.

HISTIDINA: Atenuează artritele reumatoide; potoleşte stresul; ajută la mărirea libidoului.
LISINA: Măreşte puterea de concentrare; sporeşte fertilitatea; ajută la prevenirea infecțiilor herpetice simplex.
METIONINA: Contribuie la scăderea nivelului de colesterol; adjuvant în tratamentul schizofreniei şi al bolii Parkinson; oferă protecție împotriva tumorilor.
ORNITINA: Funcționează asemeni unui hormon răspunzător de formarea țesutului muscular; măreşte efectele argininei.
FENILALANINA: Are acțiune antidepresivă; ajută la reducerea apetitului; în anumite forme poate funcționa ca un analgezic natural.
PROLINA: Ajută în procesul de vindecare a rănilor; măreşte capacitatea de învățare.
SERINA: Contribuie la atenuarea durerilor; poate acționa ca un antipsihotic natural.
TREONINA: Necesară pentru utilizarea proteinelor în dietele^ alimentare.
TRIPTOFANUL: Contribuie la reducerea anxietății; ajută la' inducerea somnului; este util în controlul alcoolismului.

TIROSINA: Stimulează apetitul sexual; ajută la atenuarea stresului; poate reduce pofta de mâncare şi îmbunătăţeşte starea de spirit.
CAPITOLUL ŞASE GRĂSIMILE ŞI UTILIZATORII LOR

84. CE SUNT **AGENŢII LIPOTROPI?**
Metionina, colina, inozitolul şi betaina sunt toţi agenţi lipotropi —rj ceea ce înseamnă că principala lor funcţie este aceea de a preveni **acumularea** anormală sau excesivă a grăsimilor în ficat. în plus, lipotropii sporesc producţia de lecitină a ficatului, menţinând astfel solubilitateaj ridicată a colesterolului — măresc rezistenţa la îmbolnăviri prin acţiunea* benefică asupra timusului şi detoxifică ficatul.

85. CINE ŞI PENTRU CE ARE NEVOIE DE EI?
Cu toţii avem nevoie de lipotropi, unii într-o măsură mai mare decât alţii. Persoanele care urmează un regim bogat în proteine intră în cea de-a doua categorie. Metionina şi colina sunt strict necesare pentru a detoxifică organismul de aminele rezultate ca produşi secundari din metabolizarea proteinelor. Din cauza faptului că foarte mulţi dintre noi — marea majoritate — consumăm prea multe grăsimi (în Statele Unite cantitatea de grăsimi reprezintă 36 până la 42 de procente din totalul caloriilor), şi o parte substanţială a acestora este formată din grăsimi saturate, agenţii lipotropi sunt indispensabili. Ajutând ficatul să producă lecitină, lipotropii împiedică formarea depozitelor periculoase de colesterol în vasele de sânge, reducând astfel riscurile de atac cardiac, arterioscleroză, calculi biliari şi urinari.
Agenţii lipotropi asigură circulaţia corectă a colesterolului
De asemenea, lipotropii contribuie la păstrarea stării generale de sănătate a organismului prin acţiunea exercitată asupra timusului, stimulând producerea de anticorpi, producerea şi activitatea fagocitelor (care înconjoară şi „înghit" microbii şi viruşii invadatori), distrugerea ţesuturilor străine sau anormale.
86. POVESTEA **COLESTEROLULUI**
Grăsimile, ca dealtfel totul în această lume, au atât părţi bune cât şi rele. Concepţia generală, conform căreia toate grăsimile sunt dăunătoare, este pe cât de răspândită, pe atât de neadevărată. Cea mai rea dintre toate lipidele este colesterolul. Practic, fiecare dintre noi ştim că responsabil pentru atacurile cardiovasculare, arterioscleroză şi o mulţime de alte boli este colesterolul, dar foarte puţini sunt cei care cunosc faptul că el are un rol esenţial în menţinerea stării de sănătate a corpului. Minimum două treimi din colesterolul existent în organismul uman se formează în ficat sau în intestin; este prezent şi în creier, în glandele suprarenale şi în tecile fibrelor nervoase. Iar în ceea ce priveşte părţile lui bune, acestea au [0] importanţă deosebită:
• colesterolul existent în piele este convertit, sub acţiunea razelor solare ultraviolete, în vitamina D;

• contribuie la metabolizarea carbohidraţilor (cu cât ingerăm mai mulţi carbohidraţi, cu atât cantitatea de colesterol produsă de organism este mai mare);
• este principalul furnizor de hormoni steroizi suprarenali, ca de exemplu cortizonul;
• intră în componenţa tuturor membranelor din organism şi este necesar pentru producerea hormonilor sexuali masculini şi feminini;
Diferenţele de comportament manifestate de colesterol sunt determinate de proteina de care este el legat. Lipoproteinele sunt agenţii ce transportă

colesterolul în sistemul nostru circulator.
Lipoproteinele de joasă densitate (LJD) transportă aproximativ 65 de procente din colesterolul sangvin; ele sunt responsabile de depunerile din artere care, în combinație cu alte substanțe, se transformă în ateroame care blochează vasele de sânge.
Lipoproteinele de foarte joasă densitate (LFJD) transportă aproximativ 15% din colesterolul sangvin, dar sunt necesare ficatului pentru a produce LJD; cu cât cantitatea lor este mai mare, cu atât ficatul eliberează mai multe LJD şi şansele dumneavoastră de a contracta o afecțiune cardiacă se înmulțesc.
Lipoproteine de înaltă densitate (LÎD) transportă în jur de 20 de procente din colesterolul sangvin şi, fiind compuse în principal din lecitină, ele sunt eroii cei buni care distrug depozitele de grăsimide pe vasele sangvine şi asigură circulația colesterolului fără a bloca arterele. Studii recente au descoperit faptul că persoanele cu şolduri largi şi talii subțiri înregistrează nivele mai ridicate ale colesterolului LÎD decât cele cu, abdomenul mare — ceea ce ar putea explica longevitatea superioară (cu circa opt ani) a femeilor față de bărbați. Pe scurt: cu cât nivelul LÎD creşte, cu atât scade riscul unor afecțiuni cardiace.

S-ar putea ca ouăle să nu fie chiar atât de rele precum credeați
Este bine să adăugăm că, deşi consumul de ouă în Statele Unite *M* scăzut la jumătate față de anul 1945, nu s-a înregistrat o reducere **a** cazurilor de afecțiuni cardiovasculare. Şi, cu toate că Asociația Cardiologilor Americani consideră ouăle ca fiind dăunătoare, un meniu

din care ele ar lipsi ar fi tot atât de dăunător. Pe lângă faptul că ouăle conțin cele mai valoroase componente proteice, ele au şi lecitină care contribuie la mobilizarea grăsimilor. Şi, ceea ce este cu mult mai important, ouăle ridică nivelul lipoproteinelor de înaltă densitate.

87. SĂ DISCUTĂM DESPRE NIVELUL DE COLESTEROL

Când vorbesc de nivelul colesterolului, oamenii se referă de obicei la nivelul de colesterol din sânge. Unitatea de măsură utilizată este miligrame per decilitru; nivelul universal acceptat — pentru toată lumea — nu trebuie să depăşească valoarea de 200 mg/dl. Raportul între cantitățile de LÎD (colesterol „bun") şi LJD (colesterol „rău") este la fel de important ca şi cel dintre LÎD şi cantitatea totală de colesterol. Un nivel cât mai ridicat de LÎD vă oferă o protecție mai eficientă împotriva depunerilor din artere. Analizele de laborator determină în mod obişnuit şi nivelul de trigliceride din sânge. între cele două tipuri de grăsimi (trigliceride şi colesterol) există o relație de interdependență: deşi nivelul ridicat al unuia nu implică în mod obligatoriu cantități crescute din celălalt, scăderea conținutului de trigliceride pare a ajuta la reducerea nivelului de colesterol. Menținerea rației zilnice de grăsimi ingerate sub valoarea de 20, maxim 30 de procente din totalul caloriilor este vitală pentru păstrarea în limite normale a nivelului de colesterol. Iar din cantitatea de grăsimi, cele saturate nu trebuie să depăşească 10 procente.

88. SATURAT CONTRA NESATURAT

Grăsimile saturate provin (cu câteva excepții, dintre care: nucile de cocos, uleiurile de palmier şi uleiurile vegetale hidrogenate sau parțial hidrogenate) din surse animale, iar toate grăsimile animale conțin colesterol. Grăsimile nesaturate (mono — sau polinesaturate) sunt de origine vegetală, iar vegetalele, fie ele legume sau fructe, nu conțin colesterol. Dar, fiindcă există un „dar", şi încă unul foarte mare, dacă un [a]lirnent nu conține colesterol, aceasta nu înseamnă neapărat că el este 'ipsit de grăsimi. Un singur fruct de avocado, de exemplu,

furnizează Peste 30 grame de grăsimi.

89. ALIMENTE ŞI NUTRIENŢI CARE POT REDUCE ÎN MOD NATURAL NIVELUL DE COLESTEROL:

Cărbunele medicinal activat, orzul, morcovii cruzi, cromul, târâtele de porumb, vegetalele din familia cruciferelor (conopidă), vinetele, uleiul de luminiță (Oenothera biennis) semințele de schinduf (Trygonella foenum-grecum), celuloza, untura de peşte, usturoiul, ghimbirul (Zingiber officinalis), lintea, fasolea albă, fasolea verde, uleiurile monosaturate **(de** măsline, alune), nicotinamida, târâtele de ovăz, ceapa, pectina (existentă în mere, grapefruit), fitosterolii (Beta Sitosterol, Stigmasterol, Campesterol), uleiurile polinesaturate (de floarea soarelui, porumb, şofran), piperul roşu, târâtele de orez, soia, vitamina C, vitamina E, iaurtul. **90. ŞTIŢI CE ANUME DETERMINĂ RIDICAREA NIVELULUI DE COLESTEROL?**

Multe sunt cauzele care produc, chiar fără să ştiți, creşterea nivelului de colesterol sau vă subminează eforturile de a-1 reduce. Iată câteva dfl| care ar trebui să țineți seama: fumatul, cofeina, stresul, medicamentele, zahărul rafinat, aditivii alimentari, poluanții din mediul înconjurător.

Dacă sunteți îngrijorat de nivelul colesterolului dumneavoastră, probabil ştiți că un prânz din carne de curcan este o alegere bună. însă trebuie să rețineți că 100 g carne de curcan slabă conțin aproximativ *67* mg colesterol, pe când aceeaşi cantitate de carne grasă conține 75 mg; iar o ceaşcă de pateu din ficat de curcan vă furnizează în jur de 830 mg!

91. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL VI? Aş vrea să ştiu dacă există vreo diferenţă între hiperlipidemie şi hipercolesterolemie.

Există, însă, din nefericire, în ceea ce priveşte riscul afecțiunilor' cardiace, diferența este mică. Hiperlipidemia se referă la nivelul crescut al tuturor grăsimilor în sânge, pe când hipercolesterolemia implică doar cantități ridicate de colesterol. Dar pentru starea de sănătate a.^ organismului, problema este de natură pur semantică.

Am o nelămurire. Despre unele produse se spune că sunt „sărace în lipide", iar despre altele — „sărace în colesterol". Este vreo,' diferenţă între aceste două formulări?

Puteți fi convins că este! în realitate, un produs pe a cărui etichetă scrie „fără colesterol" poate conține din abundență grăsimi. Trebuie să ştiți că termenii „colesterol" şi „lipide" nu sunt sinonimi. Spre deosebire de lipide, colesterolul nu este utilizat pentru producerea de energie, ci, în primul rând, pentru a transporta grăsimile spre celule în întregul organism.

în ceea ce priveşte reducerea nivelului de colesterol, care este diferenţa între uleiurile mononesaturate şi cele polinesaturate?

Uleiurile polinesaturate (de floarea soarelui, porumb, şofran, soia) reduc nivelul ambelor tipuri de colesterol — atât cel „rău" (LJD) cât şi cel „bun" (LÎD). Uleiurile mononesaturate (de măsline, alune) determină scăderea nivelului de colesterol „rău" şi în acelaşi timp măresc cantitatea de colesterol „bun". însă autoritățile medicale se pare că nu au ajuns la un consens cu privire la cele mai bune uleiuri şi, drept urmare, recomandă folosirea ambelor tipuri.

Am auzit că uleiurile polinesaturate pe care eu le folosesc cu precădere pot cauza cancer. Este adevărat?

Posibil. Studiile efectuate au arătat că meniuri bogate în uleiuri polinesaturate „procesate" pot intensifica formarea agenților cancerigeni. Această procesare se referă la aşa-zisa hidrogenare a uleiurilor vegetale cu scopul de a le transforma în

aditivi solizi — ceea ce înseamnă de fapt convertirea grăsimilor nesaturate în grăsimi saturate. Eu vă sfătuiesc să măriți cantitatea de vitamină E ingerată (200 — 400 UI zilnic) pentru a preveni auto-oxidarea lipidelor (un fel de „ruginire" a grăsimilor în corp); evitați produsele care conțin uleiuri „hidrogenate"; încercați să mâncați mai multă varză şi conopidă; alternați în meniurile dumneavoastră uleiurile polinesaturate cu cele mononesaturate.

Agenţii lipotropi sunt disponibili pe piaţă ca suplimente? Dacă da, care este doza recomandată? Există instrucţiuni speciale pentru administrarea lor?

Da, sunt disponibili sub formă de tablete (în mod obişnuit, trei tablete conțin echivalentul a 1000 mg agent lipotrop). Doza recomandată în majoritatea cazurilor este de una-două tablete de trei ori pe zi, luate la mesele principale.

Consideraţi că suplimentele de lipotropi sunt mai indicate Pentru o anumită categorie de persoane decât pentru altele?

Cu siguranță, mai cu seamă pentru consumatorii de carne. Agenții lipotropi sunt substanțe care permit lichefierea sau omogenizarea grăsimilor. Eu consider că suplimentarea cantității de lipotropi este importantă în special în cazul persoanelor mari consumatoare de proteine — şi aceasta pentru că agenții lipotropi anihiliează aminele rezultate ca produşi secundari în metabolizarea proteinelor. De asemenea, toți cei predispuşi la formarea calculilor trebuie să ia în considerare suplimentarea cantității de lipotropi ingerate.

îmi puteţi explica în termeni simpli ce sunt acizii graşi 3-omega şi la ce ajută ei?

Pe scurt, acizii graşi 3-omega — eicosapentaenoic (EPA) şi dodecanhexaenoic (DHA) — constituie un component de bază al peştelui şi al unturii de peşte, iar caracteristicile prin care vă pot fi de folos sunt nenumărate. Alegeți: ajută la prevenirea aterosclerozei, reduc nivelul de colesterol LJD şi de trigliceride, micşorează vâscozitatea sangvină şi contribuie la preîntâmpinarea atacurilor de inimă, scad tensiunea arterială, stimulează sistemul imunitar, uşurează manifestările artritei reumatoide, oferă protecție față de lupus eritematos, protejează organismul împotriva migrenelor şi a bolilor de rinichi. Dacă sunteți vegetarian, puteți dobândi acizii graşi 3-omega şi din uleiurile vegetale (de soia, semințe de in), dar conversia în EPA şi DHA este mult mai lentă.

Care este diferenţa între acizii graşi 3-omega şi 6-omega în cazul unui regim de reducere a nivelului de colesterol?

Una singură: numai acizii 3-omega determină şi scăderea nivelului de trigliceride.

De ani de zile folosesc margarina pentru că mi s-a spus să mă feresc de grăsimile saturate. Acum însă aud că margarina ar fi chiar mai dăunătoare decât untul. Este adevărat?

Nu. Să zicem că margarina nu este mai dăunătoare decât untul, dar nici mai benefică. Ştim acum cu toții că grăsimile saturate ridică mult nivelul de colesterol, pe când cele nesaturate nu. Dar studii recente au arătat că „hidrogenarea" grăsimilor nesaturate (solidificarea lor astfel **ca** la temperatura camerei să capete aspect de unt) are un efect uimitor: p[8] lângă faptul că ridică în continuare nivelul de colesterol, ele fac un lucru pe care grăsimile saturate nu-1 fac — şi anume reduc conținutul d*

colesterol „bun", LÎD.

Care este avantajul acestor noi grăsimi sintetice fabricate acum?

Unul foarte mic. Grăsimile sintetice numite poliester zaharoză au fost concepute

astfel încât să nu poată fi descompuse de enzimele din corpul omenesc şi deci să nu fie absorbite în sânge. Totul a fost foarte frumos în teorie, numai că aceste uleiuri false nu sunt chiar lipsite de anumite efecte secundare şi sunt în continuare folosite împreună cu alte uleiuri vegetale. într-adevăr, ele reduc cantitatea totală de grăsimi, dar până ce se vor dovedi complet inofensive eu vă sugerez să recurgeţi la vechile metode — şi anume renunţarea la produsele cu conţinut lipidic ridicat. Cât despre grăsimile sintetice de tipul Simpless — substituent al lipidelor din lapte şi albuşul de ou — utilizate în special la fabricarea deserturilor congelate cu conţinut redus de calorii, problema este aceea că sunt instabile la temperatură şi, deci, cel puţin la ora actuală, nu pot fi folosite în produsele alimentare prelucrate termic. Şi considerând faptul că majoritatea grăsimilor pe care le ingerăm provin din alimente gătite, procentul celor de care scăpăm astfel nu este deloc impresionant. însă principalul dezavantaj al acestor grăsimi sintetice este faptul că vă oferă o falsă impresie a unui regim sărac în grăsimi, determinându-vă să consumaţi alimente pe care altfel le-aţi fi evitat.

CAPITOLUL ŞAPTE CARBOHIDRAŢII ŞI ENZIMELE

92. LA CE SUNT NECESARI CARBOHIDRAŢII?

Carbohidraţii, gogoriţa nutriţionişţilor dezinformaţi, sunt principalii furnizori de energie ai trupului nostru. în timpul digestiei, amidonul şi zaharurile — principalele tipuri de carbohidraţi — sunt descompuse în glucoza, cunoscută şi sub numele de zahăr sangvin. Acesta asigură energia necesară pentru funcţionarea creierului şi a sistemului nervos central. Cu toţii avem nevoie de carbohidraţi în meniurile noastre zilnice, astfel ca Proteinele responsabile cu formarea ţesuturilor să nu fie irosite pentru furnizarea de energie atunci când ele ar fi solicitate la refacerea unui îesut distrus.

Carbohidraţii au acelaşi conţinut caloric ca şi proteinele

Dacă mâncaţi o cantitate prea mare de carbohidraţi, mai mare decât cea care poate fi convertită în glucoza sau glicogen (depozitat în ficat şi în muşchi), rezultatul obţinut, ştim prea bine, este constituit din grăsimi; când corpul are nevoie de mai mult combustibil, grăsimile sunt transformate înapoi în glucoza şi scade greutatea corporală. însă nu trebuie să reduceţi prea mult cantitatea de carbohidraţi ingerată. Ei sunt la fel de importanţi pentru sănătatea organismului ca toţi ceilalţi nutrienţi şi conţin aceleaşi patru calorii per gram ca şi proteinele. Deşi nu există doze oficial recomandate, minimum zilnic necesar pentru a evita cetoza (aciditatea crescută a sângelui ca urmare a utilizării lipidelor în scop energetic) este de 50 grame.

93. ADEVĂRUL DESPRE ENZIME

Enzimele sunt necesare pentru digestie,deoarece înlesnesc eliberarea vitaminelor, mineralelor şi aminoacizilor din alimente. Ele acţionează asemeni unor catalizatori, adică au capacitatea de a determina o reacţie, internă fără ca ele însele să fie modificate sau distruse în cursul procesului. Anumite condiţii termice pot distruge enzimele. Sursa cea mai eficientă de enzime o constituie fructele, legumele, ouăle, carnea şi peştele —% crude, negătite. Fiecare enzimă acţionează asupra unui anumit aliment; nici una n-o poate înlocui pe cealaltă. Cantitatea redusă, insuficientă, sau absenţa fie şi a unei singure enzime pot determina îmbolnăvirea organismului. Enzimele al căror nume se sfârşeşte în „ază" au fost denumite pornind de la substanţa alimentară asupra căreia acţionează. De exemplu, enzima corespunzătoare fosforului se numeşte fosfatază;'

cea care prelucrează zahărul este zaharază.
Pepsina este o enzimă digestivă vitală care descompune proteinele, alimentare transformându-le în aminoacizi. în lipsa pepsinei, proteinele nu ar putea fi utilizate pentru a asigura o piele sănătoasă, o structură, osoasă rezistentă, musculatură puternică şi o compoziţie corespunzătoare **a** sângelui.
Renina este o enzimă digestivă care determină coagularea laptelui, şi transformarea proteinei corespunzătoare, caseina, într-o formă utilizabila de către organismul uman. Renina permite eliberarea mineralelor'

importante din lapte — calciu, fosfor, potasiu şi fier — utilizate apoi pentru a stabiliza balanța hidrică, pentru a consolida sistemul nervos şi a forma dinți şi oase sănătoase.
Lipaza are rolul de a descompune grăsimile şi de a facilita utilizarea lor ulterioară pentru a hrăni celulele epidermei, pentru a proteja corpul împotriva echimozelor şi a preveni pătrunderea în organism a viruşilor infecţioşi şi a alergenilor.
Acidul clorhidric existent în stomac acționează asupra alimentelor mai greu digerabile, ca de exemplu carne fibroasă, carne de pasăre şi vegetale. El contribuie la digestia proteinelor, calciului şi fierului. în lipsa acidului clorhidric pot apare probleme ca anemia pernicioasă, carcinomul gastric, aclorhidria congenitală şi diverse alergii. Datorită faptului că stresul, tensiunea nervoasă, nelinişţea şi supărarea înainte de masă, ca şi lipsa unor vitamine, în special B complex, pot cauza deficiențe de acid clorhidric, mulți dintre noi au o astfel de carență fără măcar să bănuiască. Dacă vă închipuiți că aveți probleme de hiperaciditate sau arsuri gastrice pentru care vă administrați cu de la dumneavoastră putere o medicație antiacidă, trebuie să țineți seama de faptul că simptomele hiperacidității şi cele determinate de hipoaciditate sunt identice, iar în acest caz tratamentul antiacid nu vă poate fi decât extrem de dăunător. Dr. Alain Nittler, autorul cărții „Un nou tip de medic", a declarat cu hotărâre că orice persoană care a depăşit vârsta de patruzeci de ani trebuie să ia suplimente de acid clorhidric. Cele mai indicate sunt formele în care acidul este inclus alături de betaină sau acid glutamic.
ATENȚIE: Dacă suferiți de ulcer gastric, cereți sfatul medicului înainte de a utiliza astfel de suplimente.

94. CELE DOUĂSPREZECE SĂRURI TISULARE ŞI FUNCŢIILE LOR

Sărurile tisulare sunt componenți minerali anorganici ai țesuturilor organice. Sunt cunoscute şi sub numele de săruri Schuessler, după numele celui care le-a izolat la sfârşitul secolului trecut. Dr. W. H. Schuessler a susținut că în cazul unui deficit al acestor săruri se instalează starea de boală, dar dacă deficiența este corectată, organismul are capacitatea de a Se vindeca el însuşi. Deci, cu alte cuvinte, sărurile tisulare nu sunt un

medicament, ci un remediu.
Cele douăsprezece săruri tisulare sunt:
Fluorura de calciu (calc fluor.) — se regăseşte în toate țesuturile conjunctive ale corpului. Excesul sau caraența pot cauza varice, apariția târzie a dinților, întinderi ale tendoanelor musculare, furunculoză şi crăpături ale pielii.
Fosfatul de calciu (calc. phos.)— existent în toate celulele şi fluidele corpului, este un component important al sucurilor gastrice, precum şi al oaselor şi dinților. Deficitul sau excesul pot fi răspunzătoare de neplăceri ca: mâini şi picioare reci, apatie, respirație rău mirositoare, transpirație nocturnă şi hidrocel.
Sulfatul de calciu (calc. sulf.) — constituent, în cantități infime, al tuturor

țesuturilor conjunctive şi celulelor hepatice. Excesul sau carența pot cauza erupții cutanate, abcese adânci sau ulcere cronice purulente. **I**

Fosfatul de fier (ferr. phos) — se regăseşte în sânge şi în toate celulele corpului, cu excepția celor nervoase. Carența sau excesul pot determina diaree continuă sau — în mod paradoxal — constipație. Este utilizat ca remediu împotriva hemoragiilor nazale şi a menstrelor abundente.

Fosfatul de magneziu (mag. phos.) — existent în oase, dinți, creier, I sânge, celule nervoase şi musculare. Excesul sau carența pot cauza crampe, nevralgii, colici şi aşa-numitele junghiuri.

Clorura de potasiu (kali. mur) — existentă în țesuturile.[1] membranoase şi sub stratul cutanat exterior. Excesul sau deficitul pot fiJ cauza friabilității genelor, a eczemelor cu pustule şi a apariției negilor. J

Sulfat de potasiu (kali sulf.)— celulele care formează membranele^ pielii şi cele care învelesc organele interne interacționează cu această ; sare. Deficitul sau excesul pot cauza erupții cutanate, o colorație galbenă la baza limbii, senzații de greutate şi dureri în membre.

Fosfatul de potasiu (kali phos.)— existent în toate țesuturile organismului, mai cu seamă în creier, în celulele nervoase şi în cele sangvine. Excesul sau carența pot cauza digestie necorespunzătoare ■ lipidelor, memorie slabă, anxietate, insomnie şi un puls slab, dar rapid.

Clorura de sodiu (natr. mur.) — reglează cantitatea de lichide din organism şi le transportă către celule. Excesul sau carența pot determina^

nevoia crescută de a mânca sărat, guturai şi scurgeri apoase din nas şi din ochi.

Fosfatul de sodiu (natr. phos.)— emulsifiază acizii graşi şi menține solubilitatea acidului uric în sânge. Excesul sau caraența pot cauza icter, respirație rău mirositoare şi apariția unui gust acid sau metalic în gură.

Sulfatul de sodiu (natr. sulf) — are acțiune uşor iritantă asupra țesuturilor şi stimulează secrețiile naturale. Excesul sau carența pot determina febră scăzută, edeme, depresii şi disfuncționalități ale vezicii biliare.

Acidul silicic (silicea)—parte componentă a țesuturilor conjunctive, ca şi a părului, unghiilor şi pielii. Excesul sau carența pot fi cauza unei slabe memorii, a furunculozei, a căderii părului şi a unghiilor striate, care cresc anormal. Cerealele integrale constituie un bun supliment pentru această sare tisulară.

95. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL VII?

Socrul meu suferă de arsuri gastrice teribile şi ia medicamente antiacide atât de des încât aproape că acestea au devenit desertul său zilnic. Cunoaşteți vreo alternativă naturală?

Desigur, şi încă una mult mai plăcută la gust decât medicamentele acelea care seamănă cu creta. Tabletele cu enzime extrase din fructul natural de papaya pot ajuta la digerarea unei cantități de amidon de 2230 de ori mai mare decât greutatea lor, şi aceasta deoarece conțin pepsină şi prolază, enzime ce ajută la digerarea proteinelor şi se combină cu milaza, o enzimă ce digeră amidonul (şi fiindcă tot a venit vorba, trebuie să spunem că papaina este principalul ingredient folosit la fabricarea substanțelor ce frăgezesc carnea şi care acționează asupra alimentului chiar înainte ca acesta să fi ajuns în stomac). Departamentul Agriculturii din Statele Unite a atestat faptul că fructul de papaya deține valoroase proprietăți digestive; deci socrul dumneavoastră ar fi probabil mult mai satisfăcut de rezultate dacă ar lua una-două tablete de acest fel după fiecare masă.

Țin un regim de slăbire. Ce consideraţi că este mai bine să Mănânc, paste făinoase ori fripturi?

Este mai indicat să mâncați paste făinoase. Deşi au acelaşi conținut caloric ca şi proteinele, carbohidrații îngraşă într-o măsură mai mică decât 'ipidele (care se găsesc din belşug într-o friptură). Explicația este
118

Earl Mindell
următoarea: pentru a converti 100 de calorii provenite din carbohidrați, organismul dumneavoastră consumă 25 de calorii; în schimb, pentru aceeaşi cantitate de calorii furnizate de grăsimi, se cheltuiesc numai 3 calorii.
CAPITOLUL OPT ALȚI FĂURITORI DE MIRACOLE

96. ACIDOFILUS

Lactobacihis acidofilus, sau mai pe scurt acidofilus, aşa cum este îndeobşte cunoscut, constituie o sursă de bacterii intestinale benefice, fiind chiar mai eficient în acest sens decât iaurtul. Este disponibil sub formă de culturi incubate pe suport de soia, lapte sau drojdie (în România, Lactobacilus acidofilus este disponibil sub forma tabletelor de Enterolactil, n. tr.)
Biblia Vitaminelor
119
Administrarea regulată de acidofilus păstrează intestinele curate
Mulți medici prescriu acidofilus împreună cu tratamentele antibiotice orale deoarece antibioticele distrug flora intestinală benefică, determinând deseori diaree şi dezvoltarea unei ciuperci numite **monilia abricans.** Această ciupercă poate creşte în intestin, vagin, plămâni, în gură, pe degete sau sub unghii. în general dispare după câteva zile de generoasă administrare de acidofilus. Utilizarea regulată de culturi de acidofilus menține curățenia intestinelor; se elimină astfel neplăcerile cauzate de respirația fetidă, datorată putrefacției intestinale (miros rezistent la pasta de dinți şi apa de gură), constipație, vânturile rău mirositoare. De asemenea, acidofilus poate ajuta în tratamentul acneei şi altor probleme dermatologice.
Nu uitați că lactoza, carbohidrații complecşi, pectina şi vitamina C, plus fibrele intensifică procesul de proliferare a florei intestinale — fapt important deoarece bacteriile „prietenoase" mor într-un răstimp de cinci zile dacă nu sunt continuu alimentate cu diverse forme de acid lactic sau lactoză.

97. **GINSENG**

Este în mod general acceptat faptul că ginsengul constituie un stimulent atât pentru energia fizică, cât şi pentru cea mentală. Chinezii îl folosesc de aproape cinci mii de ani şi îi prețuiesc şi astăzi calitățile preventive şi curative. Este un laxativ uşor şi ajută la eliminarea rapidă a toxinelor din organism. S-a dovedit benefic în multe afecțiuni, printre care: impotență, hipo- şi hipertensiune arterială, anemie, artrită, indigestii, insomnie, oboseală, hipoglicemie, proastă circulație a sângelui etc. De asemenea, ginsengul ajută la buna asimilare a vitaminelor şi mineralelor, acționând ca un stimulator al glandelor endocrine. Trebuie luat pe stomacul gol, preferabil înainte de micul dejun pentru a-i mări eficacitatea. S-a spus uneori că vitamina C neutralizează o parte din calitățile ginsengului, dar nu există deocamdată dovezi pentru a susține această afirmație (dacă luați suplimente de vitamina C, formula cu reglare temporală este cea mai indicată în acest caz). Ginsengul este disponibil sub formă de capsule cu 500 până la 650 mg substanță activă; se găseşte şi ca ceai, concentrat lichid sau rădăcină de ginseng. Este considerat un adaptogen de primă clasă (o substanță lipsită de toxicitate, care măreşte rezistența organismului față de o gamă largă de

factori de stres — fie ei fizici, chimici sau biologici.)

98. LUCERNA, USTUROIUL, CLOROFILA, YUCCA

Diuretic natural

Lucerna a fost supranumită „marele vindecător" de către renumitul biolog Frank Bouer care a descoperit faptul că frunzele acestei plante uimitoare conţin nu mai puţin de opt enzime esenţiale. în plus, fiecare 100 de grame de lucerna furnizează 8.000 UI de vitamina A, 20.000 Până la 40.000 UI de vitamina K (agent de protecţie împotriva hemoragiilor şi ajută la coagularea sângelui). De asemenea, lucerna este 0 bogată sursă de vitamina B6, E, D, calciu şi fosfor, fiind capabilă să asigure formarea unor oase şi dinţi sănătoşi la cop'u în creştere. Mulţi dedici utilizează lucerna în tratamentul afecţiunilor stomacale — aerofagii, ulcere şi inapetenţă — deoarece şi lucerna conţine vitamina U care se găseşte în varza crudă şi în sucul de varză. Acesta din urmă este

frecvent utilizat în tratarea ulcerelor peptice. Lucerna e un bun laxativ şi un diuretic natural.

Usturoiul conţine potasiu, fosfor, o cantitate impresionantă de vitamina B şi C, precum şi calciu şi proteine. In Europa este considerat un medicament valoros. în ţările fostei Uniuni Sovietice este denumit „penicilina rusească". în America el este complet ignorat. în ciuda slabei lui răspândiri pe continentul nord-american, usturoiul are anumite calităţi cu totul surprinzătoare. Se pare că el poate reduce tensiunea arterială prin două mecanisme posibile: prin neutralizarea substanţelor toxice din intestine, ori acţionând asemenea unui vasodilatator. F.G. Piotrousky de la Universitatea din Viena a remarcat faptul că un procent de 40% din pacienţii săi hipertensivi au înregistrat scăderea tensiunii arteriale după ce li s-a dat să mănânce usturoi. S-a demonstrat de asemenea că usturoiul este eficient în reducerea nivelului de colesterol şi a excesului de glucoza din sânge (zahărul sangvin rivalizează cu colesterolul în calitate de factor cauzator al arterosclerozei şi infarctului.) în plus, s-a remarcat faptul că poate atenua gripa, inflamaţiile faringiene şi congestiile bronhiilor. Suplimentele de usturoi sunt disponibile sub formă de capsule fără mirosul, caracteristic plantei ca atare. De asemenea, se comercializează şi tablete de usturoi cu pătrunjel (care conţin clorofilă naturală).

Clorofila. Conform unei afirmaţii a lui G.W. Rapp, apărute în The American Journal of Pharmacy, clorofila exercită o puternică acţiune antibacteriană. De asemenea, contribuie la vindecarea rănilor şi, în vreme ce stimulează creşterea de noi ţesuturi, reduce riscul contaminărilor! bacteriene. Fiind un deodorant natural, este folosită la fabricarea produselor ce împrospătează aerul încăperilor, a deodorantelor corporale şi a apelor de gură. Este disponibilă sub formă de tablete şi preparate lichide.

Yucca. Extractul de yucca provine de la arborii şi arbuştii aparţinând familiei Liliaceae. Indienii utilizează yucca într-o largă varietate de scopuri, considerând-o esenţială pentru menţinerea sănătăţii şi chiar pentru supravieţuire. Dr. John W. Yale, biochimist şi botanist, a extras din plantă un steroid numit saponină şi 1-a utilizat sub formă de tablete în tratamentul artritei. Rezultatele pozitive nu au întârziat să apară; doza folosită a fost de patru tablete zilnic şi nu s-au înregistrat cazuri de iritaţii gastrointestinale. Tabletele cu extract de yucca nu sunt toxice.

99. FIBRELE ŞI TÂRÂTELE

Când un articol apărut în Journal of the Medical Association declara că am fi cu toţii mult mai sănătoşi şi am trăi cu siguranţă mai mult dacă ne-am îmbogăţi meniurile zilnice în fibre nedigerabile, mulţi oameni s-au năpustit asupra alimentelor conţinând fibre, deşi majoritatea nu ştiau (şi nu ştiu nici acum) că există diverse tipuri de fibre, fiecare având proprietăţi şi funcţii specifice.

TIPURI DE FIBRE

Celuloza. Se găseşte în făina de grâu integral, tărâţe, varză, mazăre tânără, fasole verde, varză de Bruxelles, coaja de castravete, piper, mere, morcovi.

Hemiceluloza. Este prezentă în cereale, tărâţe, varză de Bruxelles, muştar şi sfeclă.

Celuloza şi hemiceluloza absorb apa şi pot îmbunătăţi funcţionarea intestinului gros. Pe scurt, ele adună la un loc deşeurile organice şi le transportă de-a lungul colonului mai rapid, iar aceasta, pe lângă faptul că previne constipaţia, previne hemoroizii, diverticuloza, colonul spastic, cancerul de colon şi venele varicoase.

ATENŢIE: în anumite afecţiuni intestinale este contraindicată mărirea cantităţii de fibre ingerate: în orice caz, trebuie cerut avizul unui medic înainte de a începe un regim bogat în fibre vegetale.

Răşini. Se găsesc de obicei în făina de ovăz şi în fasolea uscată.

Pectina. Este prezentă în mere, citrice, morcovi, conopidă, varză, mazăre uscată, fasole verde, cartofi, dovlecei şi căpşuni. Răşinile şi pectina influenţează în primul rând absorbţia în stomac şi în intestinul subţire. Combinându-se cu acizii bilei, ele scad gradul de absorbţie a grăsimilor şi reduc nivelul de colesterol. Prin acoperirea suprafeţei interne a intestinelor, răşinile şi pectina întârzie golirea stomacului, încetinind astfel absorbţia zaharurilor după masă — fapt cât se poate de benefic pentru diabetici, din moment ce se reduce cantitatea de insulina necesară.

ATENŢIE: Răşinile şi pectina pot influenţa în mod negativ eficacitatea medicamentelor antifungice care conţin griseofulvină, ca de exemplu Grifulvin V, Grisactin, Fulvicin.

Lignina. Se găseşte în cerealele folosite la micul dejun, în tărâţe, în 'egume bătrâne (când vegetalele îmbătrânesc, conţinutul lor de lignină

creşte, ele devenind mai greu digerabile), vinete, fasole verde, căpşuni, pere şi ridichi. Lignina are capacitatea de a reduce digerabilitatea altor tipuri de fibre. La fel ca răşinile şi pectina, se combină cu acizii bilei pentru a micşora nivelul de colesterol şi ajută la trecerea mai rapidă a alimentelor prin traiectul digestiv.

ATENŢIE: în ciuda adevărului că meniurile noastre duc în general lipsă de suficiente fibre vegetale, nici o cantitate prea mare nu este indicată deoarece poate produce gaze, balonări, greaţă, vărsături, diaree şi chiar e posibil să afecteze capacitatea organismului de a absorbi vitamina B12 şi anumite minerale ca: zinc, calciu, fier, magneziu. însă această situaţie se poate preveni uşor prin varierea meniului zilnic şi a alimentelor cu conţinut ridicat de fibre.

100. VARECUL

Această uimitoare algă marină conţine mai multe vitamine şi minerale decât oricare alt aliment. Mai exact, conţine vitaminele B2, nicotinamidă, colină, caroten şi acid algenic alături de un număr de douăzeci şi trei de minerale, după cum urmează:

Iod.....0,15-tr;20%
Calciu.....1,20%
Fosfor.....0,30%
Fier.....0,10%

Sodiu.....3,14%
Potasiu.....0,63%
Magneziu.....0,76%
Sulf.....0,93%
Clor.....12,21%
Cupru.....0,0008%
Zinc.....0,0003%
Mangan.....0,0008%
Acestora li se adaugă prezența unor oligoelemente: borul, bariul, cromul, litiul, nichelul, argintul, titanul, vanadiul, aluminiul, stronțiul şi siliciul. Datorită conținutului de iod, varecul are un efect normalizant asupra glandei tiroide; cu alte cuvinte, persoanele slabe, cu tulburări tiroidiene, pot câştiga în greutate prin folosirea varecului, iar obezii pot

slăbi cu ajutorul lui. Medicina homeopată utilizează varecul pentru a trata obezitatea, problemele de digestie, eliminarea de gaze şi constipația cronică, iar în ultimii ani dietele la modă includeau neapărat varecul, lecitina, oțetul şi vitamina B6 (vezi secțiunea 260).

101. DROJDIILE

Drojdiile constitue una dintre cele mai bogate surse de fier organic

Sunt denumite alimentul minune al naturii şi îşi merită cu prisosință această caracterizare. Constituie o excelentă sursă de proteine şi de vitamine din complexul B, unul dintre cei mai bogați furnizori de fier organic şi o adevărată rezervă de minerale şi aminoacizi. Ajută la scăderea nivelului de colesterol (atunci când este însoțită de lecitina), contribuie la atenuarea puseurilor de gută şi uşurează durerile produse de nevrite. Există diverse tipuri de drojdii, în funcție de proveniență:

Drojdia de bere (cu hamei), rezultată din fabricarea berii. Uneori este numită şi drojdie nutrițională.

Drojdia de Torula — creşte pe masa lemnoasă şi este utilizată la fabricarea hârtiei. Provine şi din melasa rezultată la obținerea vinului roşu.

Zerul—un produs secundar rezultat la prepararea laptelui şi brânzei.

Drojdia lichidă provenită din Elveția şi Germania; obținută din fermentarea unei plante, miere, portocale sau grapefruit.

Evitați drojdia proaspătă, numită şi drojdia de pâine! Celulele vii de drojdie consumă vitaminele B din intestine şi lipsesc organismul dumneavoastră de toate celelalte vitamine. în drojdia nutrițională, uscată, aceste celule vii sunt distruse termic. Drojdia conține toate vitaminele din complexul B, cu excepția vitaminei B12, care poate fi introdusă artificial; conține de asemenea şaisprezece aminoacizi, peste paisprezece minerale şi şaptesprezece vitamine (mai puțin vitaminele A, E şi C). Poate fi deci considerată un aliment integral. Deoarece drojdia, ca şi celelalte alimente bogate în proteine, are un conținut ridicat de fosfor, este recomandabil să o însoțiți de suplimente de calciu pentru a păstra echilibrul celor două minerale.

Deşi funcționează împreună, fosforul poate determina consumarea

mai rapidă a calciului din organism. Remediul este simplu: măriți cantitatea de calciu ingerată (cel lactic se asimilează uşor). Pentru **o** eficiență crescută, se recomandă ca drojdia să fie însoțită de vitamine B complex. împreună vor funționa asemeni unei centrale electrice de mare putere. Drojdia poate fi amestecată în diverse lichide, apă sau sucuri şi trebuie luată între mese.

Persoanele care se simt obosite pot lua o lingură, sau chiar mai mult, de drojdie dizolvată într-un lichid şi în câteva minute vor resimți o puternică revenire a energiei, efectul persistând timp de ore întregi. Drojdia poate fi utilizată şi în scopul reducerii cantității de alimente ingerate. Dizolvată şi băută imediat înainte de masă, poate tăia pofta de mâncare, micşorând astfel numărul de calorii primite de corpul dumneavoastră.

102. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL VIII? Ce-i această spirulina? Este un medicament miraculos?

Nu este nicidecum un medicament. Spirulina e o proteină completă, naturală, uşor asimilabilă (i se spune şi spirulina de plancton sau alga verde-albăstruie). Este cea mai bogată sursă naturală de clorofilă, de minerale chelatizate ca: fier, calciu, zinc, potasiu şi magneziu, de vitamine A şi B complex; conține fenilalanină, care acționează asupra centrului apetitului din creier, diminuând senzația de foame şi menținând constant nivelul glucozei din sânge. Este de asemenea un bun adjuvant în regimurile de slăbire. Luați în acest scop trei tablete de 500 mg cu o jumătate de oră înaintea meselor; când efectele încep să apară, reduceți doza până la două şi apoi o tabletă înainte de masă.

Există şi alţi astfel de „făuritori de miracole" noi care încă nu au fost daţi publicităţii, dar sunt disponibili pe piaţă?

Da, există. Şi cel mai impresionant, după părerea mea, este cartilajul de rechin. Sunt disponibile suplimente sub formă de capsule şi uleiuri. Pe lângă faptul că nu manifestă efecte secundare, are capacitatea de **a** stimula sistemul imunitar; în ultima vreme este cercetat şi considerat a fi un agent de protecție împotriva virusului HIV. De asemenea, s-a dovedit că poate inhiba acțiunea factorilor cancerigeni, previne osteoartritele, inflamațiile, scleroza țesutului epitelial şi — nu în ultimul rând — această substanță anti-tumorală are efecte benefice asupra sexualității.

Care este doza zilnică de fibre recomandată?

Pentru adulți, doza recomandată este de 30 grame pe zi. (The Rațional Cancer Institute din Statele Unite sugerează 35 grame). Fibrele, ce provin în principal din alimente de origine vegetală, nu pot furniza ele însele elemente nutritive, ci acționează asupra felului în care organismul nostru absoarbe aceste substanțe nutritive. Şi, atunci când este vorba de a preveni o gamă largă de afecțiuni, fiecare gram contează.

ATENȚIE: Când doriți să cumpărați cereale cu conținut ridicat de fibre, verificați înainte cantitatea de lipide furnizată; multe cereale bogate în fibre sunt de asemenea o sursă generoasă de grăsimi.

Am auzit vorbindu-se despre o algă (alta decât spirulina) care ar avea uimitoare calităţi de vindecare şi meţinere a stării de sănătate. Dacă există, îmi puteţi spune câte ceva despre ea?

Există, şi se numeşte chlorella. Denumită şi alga de smarald, este considerată alimentul integral perfect. Pe lângă faptul că e o proteină completă, conține toate vitaminele din complexul B, vitaminele C şi E şi mineralele importante (între care fierul şi zincul în cantități mari); s-a dovedit de asemenea că stimulează sistemul imunitar, îmbunătățeşte digestia, detoxifică organismul, accelerează vindecarea, oferă protecție împotriva radiațiilor, ajută la prevenirea bolilor degenerative, în tratamentul **candidozei,** atenuează durerile artritice şi, datorită conținutului său nutrițional, contribuie la succesul a numeroase regimuri de slăbire. Este disponibilă sub formă de tablete, prafuri şi extracte solubile în apă (care conțin cea mai mare concentrație a Factorului de Creştere Chlorella). Există o gamă largă de produse realizate din această algă, dar ele diferă prin tipul de chlorella

utilizat. Doza medie recomandată este de 5-8 tablete de trei ori pe zi. Sfatul meu e să începeți cu câte o tabletă, luată de trei ori pe zi, pentru a vă asigura că nu survin reacții alergice. Efectele adverse pot include: gaze gastrice, balonări, scaune neregulate, greață, înverzirea materiilor fecale, crăpături uşoare ale pielii şi eczeme (aceste reacții sunt obişnuite şi trebuie să dispară în câteva zile; dacă nu, mtrerupeți administrarea şi consultați un specialist nutriționist). Dr. David Steenblock, autorul cărții **Chlorella, alga medicinală naturală,** a descoperit că, pentru scopuri de detoxificare, chlorella trebuie luată pe st°macul gol; în orice caz, deoarece este un aliment, ea poate fi folosită

şi împreună cu alte alimente.

O mulţime de ţipi care lucrează cu mine mi-au **spus despre „cytochrome C". îmi puteţi da câteva amănunte cu privire la el?**

Cu plăcere. Acest amestec simplu de aminoacizi şi fier a devenit unul din cele mai cunoscute energizante aerobice. El îmbunătăţeşte performanțele musculare, transportă oxigenul la mitocondrii (uzinele energetice celulare ale muşchilor scheletici) şi este un component esențial al procesului metabolic care permite efectuarea de exerciții fizice prelungite. în muşchii foarte solicitați, procesul aerobic de producere a energiei este dependent de cytochromi. Dacă acest sistem devine ineficient, metabolismul celular muscular recurge la un alt proces aerobic ce determină producerea de acid lactic; pe măsura formării de acid lactic, se instalează oboseala musculară şi deci se reduce rezistența la efort. Cytochrome C este disponibil sub formă de suplimente şi toți cei care doresc să obțină rezultate satisfăcătoare de pe urma exercițiilor aerobice sunt sfătuiți să le folosească.

Ştiu că tărâtele sunt un aliment complex şi folositor; ceea ce nu ştiu este care tip de tărâţe e mai bun.

Depinde de ceea ce doriți din punct de vedere nutrițional. Următorul ghid vă poate fi de folos:

Tărâtele de orz sunt bogate în fibre solubile şi contribuie la scăderea nivelului de colesterol.

Tărâtele de porumb au un conținut ridicat de fibre insolubile şi reduc riscul de cancer la colon.

Tărâtele de ovăz sunt bogate în fibre solubile şi ajută la reducerea nivelului de colesterol (studiile efectuate au arătat că cincizeci de grame zilnic determină scăderea colesterolului cu 7-10 procente.)

Tărâtele de orez au un conținut ridicat de fibre solubile şi pot reduce nivelul de colesterol (oferă aceleaşi rezultate ca şi tărâtele de ovăz, dar sunt necesare cantități mai mici pentru o eficiență egală. Două linguri cu tărâțe de orez conțin aceeaşi cantitate de fibre solubile ca şi o jumătate de ceaşcă de tărâțe de ovăz.

Tărâtele de grâu sunt bogate în fibre insolubile şi pot contribui la reducerea riscului de cancer la colon (pentru sursele de obținere şi precauții în administrare, vezi secțiunea 99).

103. CE TREBUIE SĂ ŞTIŢI DESPRE REMEDIILE NATURALE?

Faptul că ierburile sunt naturale nu înseamnă că le puteți consuma fără nici un fel de oprelişte. înainte de a încerca orice remediu fitoterapeutic, documentați-vă asupra lui, asupra modului de preparare şi utilizare, ținând seama de eventualele efecte secundare pe care le-ar putea avea.

Niciodată să nu încercați un remediu natural sau

fitoterapeutic fără a şti ce efecte are, cum trebuie preparat
şi administrat, şi ce reacţii secundare ar putea avea
în general plantele nu *cauzează,* probleme de natură medicală, dar totdeauna există riscul unui răspuns alergic sau toxic.
IMPORTANT: Dacă urmaţi un tratament medicamentos sau dacă aveţi probleme de ordin medical, este bine să consultaţi un medic nutriţionist care cunoaşte efectele reciproce manifestate între plante şi medicamente, precum şi orice potenţiale efecte secundare (autorul se referă în special la plante specifice florei americane, unele înrudite cu cele europene, totuşi diferite; pentru o mai exactă abordare e recomandabilă consultarea lucrărilor de fitoterapie româneşti sau europene - n.e.).

104. BUSUIOCUL

Folosit sub formă de prişniţe sau cataplasme, busuiocul poate extrage otrăvurile din piele. Este utilizat în mod frecvent pentru a atenua durerile Pricinuite de înţepăturile albinelor, precum şi pentru a grăbi „coacerea" coşurilor ascunse sub piele.

105. ECHINACEA

Protejează celulele sănătoase împotriva atacurilor bacteriene prin stimularea activităţii sistemului imunitar şi a limfocitelor T în particular ^lulele care atacă agenţii patogeni).

128

Earl Mindell

106. MERIŞORUL (Saw-Palmetto, berries)

Merişorul se utilizează în tratamentul cistitelor cronice şi îQ prevenirea infecţiilor genito-urinare.

107. PHYTOLACCA

Rădăcina acestei plante se utilizează îndeosebi pentru a calma durerile artritice. De asemenea, este un ingredient folosit la prepararea alifiilor antimicotice.

108. OMAG (Aconit)

Cantităţi mici de extract fluid din această rădăcină, amestecate într-o ceaşcă de apă caldă, au dat rezultate bune în calmarea durerilor, în stări febrile, inflamaţii ale stomacului şi palpitaţii.
ATENŢIE: Omagul este una din puţinele plante care pot determina efecte secundare periculoase, şi anume stop cardiac.

109. ALOE

Planta conţine o substanţă numită Aloe Vera Gel care ajută la vindecarea rănilor — un amestec de agenţi antibiotici, astringenţi şi anticoagulanţi. Administrată intern, are proprietăţi laxative uşoare. Câte o lingură de gel la intervale regulate, preferabil pe stomacul gol, poate ajuta în tratamentul ulcerului gastric (până la jumătate de litru zilnic). Extern, Aloe Vera Gel are numeroase utilizări:

- Acţionează ca un cicatrizant imediat şi eficient, ajutând în tratamentul arsurilor, înţepăturilor de insecte şi al iritaţiilor cu toxicodendron (oţetar otrăvitor). Rupeţi o frunză şi aplicaţi-o pe locul rănit sau îmbibaţi o bucată de pansament în Aloe Vera Gel şi bandajaţi zona.
- Unguentele, cremele şi loţiunile cu Aloe Vera Gel pot preveni băşicarea şi decojirea pielii expuse la soare.
- Poate înmuia calozităţile şi bătăturile de la picioare.
- Aplicată pe faţă şi pe gât, catifelează pielea şi previne formarea ridurilor.
- Atenuează durerile şi mâncărimile produse de hemoroizi şi de fisurile anale sângerânde.
- Poate fi folosit cu succes pentru menţinerea sănătăţii şi supleţ[11]

pârului.
ATENȚIE: Unguentele cu aloe pot cauza urticarie, erupții cutanate, mâncărimi şi alte reacții alergice, la indivizii sensibili. Este extrem de periculoasă administrată intern femeilor gravide.

110. ANASONUL (seminţe)

Anasonul este un diuretic natural şi un stimulent gastric utilizat frecvent pentru a uşura eliminările de gaze din intestine. Se mai foloseşte şi ca tratament pentru tuşea uscată.

111. UNGHIA GĂII (Astragalus)

Atenuează starea de oboseală şi scade frecvența răcelilor. Este un stimulator al sistemului imunitar, care îmbunătățeşte rezistența la viruşi şi infecții bacteriene accelerând vindecarea. Funcționează cel mai bine în prezența vitaminelor A şi C.

112. SCHINEL (Cnicus benedictus)

Utilizat adesea ca stimulent al apetitului şi în tratamentul afecțiunilor digestive, poate determina scăderea febrei şi vindecarea congestiilor.
ATENȚIE: Administrat în doze mari, schinelul poate cauza ulcerații ale gurii şi esofagului sau diaree.

113. MUŞEȚELUL

Muşețelul are proprietăți antispastice gastric-stimulante; este utilizat în mod obişnuit intern, ca remediu împotriva migrenelor, crampelor gastrice şi anxietății. Extern este folosit în tratamentul plăgilor, al ulcerelor pielii şi al conjunctivitei.
ATENȚIE: Poate determina apariția unor reacții alergice severe, chiar şocuri fatale, la suferinzii de febra fânului sau la cei cu sensibilitate ta polen, sau plante din genul Ambrosia sau Acer.

114. TĂTĂNEASA

Utilizată sub formă de ceaiuri, tătăneasa ameliorează afecțiunile stomacului, tuşea, diareea, durerile cauzate de artrită şi bolile ficatului şi vezicii biliare.
ATENȚIE: Un posibil efect secundar este reducerea capacității de absorbție a fierului şi vitaminei B12. Poate da intoxicații.

115. IENUPĂR (boabe)

Este utilizat frecvent ca tonic gastric, stimulent al apetitului şj digestiei; are proprietăți diuretice şi acționează ca dezinfectant al căilor urinare.
ATENȚIE: Doze mari de ienupăr ca atare sau de tonice şi poțiuni conținând ienupăr pot provoca halucinații.

116. LEMN DULCE (Glycyrhiza glabra)

Restabileşte funcționarea normală a țesuturilor şi membranelor, echilibrează balanța hormonală; este un stimulent al secrețiilor intestinale şi al respirației şi are efect laxativ.
ATENȚIE: Creşterea tensiunii arteriale şi aritmii cardiace sunt posibilele efecte secundare ale lemnului dulce (preparatul american de lemn dulce, de felul celui utilizat la fabricarea bomboanelor, este un aromatizant lipsit de respectivele efecte secundare, dar şi de multe din beneficiile celui natural).

117. ULEIUL DE LUMINIȚĂ (Oenothera biennis)

Ca supliment nutrițional, această plantă poate ajuta la scăderea nivelului de colesterol, a tensiunii arteriale şi — în regimurile de slăbire — a greutății corporale; uşurează durerile premenstruale, ameliorează eczemele. De asemenea, se foloseşte ca adjuvant în tratamentul artritei reumatoide moderate şi al sclerozei multiple lent progresive, ameliorează acneea, contribuie la creşterea şi întărirea unghiilor şi, luată împreună cu zinc, are efecte benefice asupra copiilor

hiperactivi. Componentul activ al florilor şi rădăcinii este acidul gamma linoleic, necesar organismului pentru a produce prostaglandinele — nişte compuşi asemănători hormonilor, vitali pentru menținerea stării de sănătate. Cu alte cuvinte, deficitul de acid gamma linoleic determină dificultăți în producerea prostaglandinelor şi de aici rezultă probleme de sănătate.

118. PĂTRUNJELUL (frunze şi seminţe)

Diuretic şi stimulent gastric, pătrunjelul este utilizat în scopuri medicinale pentru a trata tuşea, astmul, amenoreea, dismenoreea Ş[1] conjunctivitele.

119. BUSUIOCUL CERBILOR (Mentha pulegium)

Denumită adeseori şi mentă lungă, această plantă este folosită ca inhalant în tratamentul răcelilor; sub formă de ceai se utilizează în caz de dureri de cap, crampe menstruale.

ATENȚIE: Planta nu trebuie folosită NICIODATĂ în timpul sarcinii deoarece poate determina avortul spontan.

120. MENTA (frunze)

Antispastică, tonică şi stimulentă, menta este utilizată în scopuri curative în nervozitate, insomnii, crampe, amețeli şi tuse (în caz de dureri de cap, puteți încerca să beți o ceaşcă de ceai tare de mentă şi apoi stați întins timp de 15-20 de minute). De obicei are acelaşi efect ca şi aspirina, dar nu cauzează nici un fel de reacții adverse.

121. ROSMARIN (frunze)

Sub formă de unguent, rosmarinul poate calma durerile reumatice, cele cauzate de entorse, răni, lovituri şi eczeme. Intern, rosmarinul ameliorează acumulările de gaze intestinale, colicile şi stimulează secreția bilei.

ATENȚIE: în cantități mari poate fi toxic.

122. CIMBRIŞORUL

Antiseptic şi deodorant natural, aplicat extern sub formă de comprese, cimbrişorul poate fi un liniment eficient pentru răni; intern, acționează ca un antidiareic, uşurează crampele gastrice şi calmează accesele de bronşită sau laringită.

123. PLANTE DĂUNĂTOARE

Plantele pe care le voi prezenta în continuare pot fi periculoase pentru sănătatea dumneavoastră şi, datorită potențialului lor toxic, nu trebuie utilizate sub nici o formă.

NOTĂ: Deoarece majoritatea plantelor sunt cunoscute sub mai multe [n]ume, adăugăm şi denumirea latină.

• Arnica, cujdă, carul pădurilor sau carul zânelor **(Arnica montana)** ~~~ [e]ste un iritant care poate produce violente gastroenterite toxice, slăbiciune musculară intensă, tulburări nervoase şi, în cantitate mare, [cl]"ar moarte.

• Beladona, mătrăguna **(Atropa belladonna)** — otrăvitoare, conținând alcaloizi toxici.

• Zârnă **(Solanum dulcamara)** — otrăvitoare.

• Sângerariță **(Sanguinaris** canadensis) — conține alcaloizi otrăvitori, printre care sanguinarina.

• Grozamă, drob **(Cytisus scoparius)** — conține sparteină şi alți alcaloizi toxici.

• Castan porcesc **(Aesculus hippocastanum)** — conține o substanță otrăvitoare numită cumarina.

• Obligeana, trestie mirositoare **(Acorus calamus)** — conține un ulei volatil cu

potențial cancerigen.
• Heliotrop, vanilie sălbatică, ochiul soarelui **(Heliotropium europaeum)** — este o plantă otrăvitoare; conține alcaloizi care pot dăuna ficatului.
• Cucută, biciniş, dudău **(Conium maculatum)** — conține alcaloizi toxici.
• Măselariță, nebunariță, ochiul dracului **(Hyoscyamus niger)** — otrăvitoare. Conține alcaloizi toxici foarte periculoşi.
• Jalapă, noptiță **(Exagonium purga,** Ipomoea **jalapa, Ipomoea purga)** — plantă de origine mexicană, extrem de periculoasă. Acțiunea sa purgativă de extremă violență poate conduce la contracții intestinale excesive, potențial fatale.
• Laur, ciumăfaie **(Datura** stramonium) — este o plantă otrăvitoare care conține atropină, hyosciamină şi scopolamină — compuşi cu utilizări medicale a căror administrare fără prescripție specială este interzisă şi ilegală (pe motive foarte serioase).
• Lăcrămioară, mărgăritar **(Convallaria majalis)** — conține toxine cu acțiune cardiacă.
• Lobelie, tutun sălbatic **(Lobelia inflata)** — plantă otrăvitoare utilizată adesea în mod greşit ca antivomitiv. Extractul din frunze sau fructe administrat în doze mari produce vărsături severe, transpirație abundentă, paralizie, puls rapid, dar slab şi chiar colaps, comă, moarte-
• Mandragoră, doamnă mare **(Mandragora officinalis)** — narcotic otrăvitor asemănător cu mătrăguna (beladona).
• Măru-dracului **(Podophyllum peltatum)** — plantă otrăvitoare cu

componenți toxici complecşi.
• Vâsc **(Viscum album)** — conține amine toxice. îl puteți considera otrăvitor.
• Zorele, adormite **(Ipomoea purpurea)** — semințele de zorele conțin amide ale acidului lisergic — mult mai puțin toxice însă decât cele care intră în componența stupefiantului numit LSD. De asemenea, în semințele de zorele se găseşte şi o răşină purgativă cu un ridicat potențial vătămător.
• Pervincă, saschiu, brebenoc **(Vinca major şi Vinca minor)** —
cultivați această plantă în grădină, dar nu o ingerați sub nici o formă deoarece conține alcaloizi toxici care pot cauza reacții adverse neurologice, vătămând în acelaşi timp ficatul şi rinichii.
• Dafin american, sasafras **(Sassafras variifolium)** — un aşa-zis „curățitor" al sângelui care are efect cancerigen şi poate cauza tulburări hepatice.
• Salbă moale (Euonymus **europaeus)** — este un purgativ extrem de violent.
• Tonka **(Dipteryx odorata, Coumarouna odorata, Dipteryx oppositifolia şi Coumarouna oppositifolia)** — constituentul activ al semințelor acestor plante este cumarina, a cărei comercializare ca aliment sau aditiv alimentar a fost interzisă deoarece cauzează vătămări serioase ale ficatului, întârzieri de creştere şi atrofie testiculară.
• Limba şarpelui, răculeț **(Eupatorium rugosum, E. ogeratoides, E. urticaefolium)** — plantă otrăvitoare, conține un alcool nesaturat toxic ce poate îmbolnăvi vitele, boala transmițându-se oamenilor care consumă lapte, unt şi carne provenite de la animalele intoxicate.
• Pelinul **(Artemisia absinthium)** — uleiul extras din pelin constituie un puternic narcotic toxic; este utilizat la fabricarea vermutului sau absintului — băutură ilegală în America astăzi, din cauză că poate dăuna sistemului nervos.
• Yohimbe **(Corynanthe yohimbe, Pausinystalia yohimbe)** plantă foarte toxică, conține alcaloidul otrăvitor yohimbină.

124. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL IX? Mărarul are calități nutritive sau terapeutice?

Are. Măreşte pofta de mâncare, îmbunătăţeşte digestia şi are acţiune diuretică. De asemenea, mestecarea semințelor de mărar elimină mirosul neplăcut al respirației.

Este adevărat că seminţele de in au efect laxativ?

Da. Semințele de in pot fi consumate crude sau gătite (supa este delicioasă); o lingură de semințe luată zilnic previne constipația la adulți. Constituie de asemenea una dintre cele mai bogate surse de acizi graşi 3-omega, ajută la reducerea nivelului de colesterol şi atenuează durerile pricinuite de artrită.

Există plante inofensive în circumstanţe obişnuite, dar contraindicate pentru femeile gravide şi cele care alăptează?

Da, există, şi un exemplu în acest sens este dracila care conține berberină — un alcaloid similar cu morfina. De asemenea, trebuie evitate în timpul sarcinii sau alăptării plantele care conțin cofeină, ca de exemplu fructele de cola. Laxativele, fie ele naturale sau sintetice, nu sunt indicate în primele luni de sarcină deoarece pot provoca avort (cruşînul, rubarba sunt laxative naturale.) Plantele puternic sedative ca valeriana şi gura lupului (Scutellaria), sau condimentele tari, precum ardeiul iute şi hreanului, nu sunt nici ele recomandabile. Emeticele — lobelia, de exemplu — pot fi periculoase în primele luni şi în ultimul trimestru de sarcină. Deşi ceapa şi usturoiul au multe calități deosebite, este bine să le evitați în timpul sarcinii sau al alăptării, deoarece componentele lor pot ajunge în lapte provocând colici sugarilor.

Soţul meu are probleme cu ficatul, dar nu poate suferi doctoriile. Am auzit că ar exista un extract din planta numită armurariu. îmi puteţi spune ceva despre el?

Vă pot spune că fructele de armurariu (Carduus merianum) conțin silimarină, una din cele mai puternice substanțe hepatoprotectoare utilizate pe larg în tratamentul hepatitei cronice, cirozei şi altor afecțiuni ale ficatului. Trebuie însă să adaug că unele extracte au la bază alcoolul şi, deci, sunt contraindicate tuturor celor care au probleme hepatice.

După Michael Murray, doza standard de extract este de 70-150 mg de trei ori pe zi. Dar înainte ca soțul dumneavoastră să înceapă o cură cu silimarină, vă sfătuiesc să consultați un medic nutriționist.

Ce sunt „adaptogenii"? Sunt disponibili sub formă de

suplimente?

Adaptogenii reprezintă un grup de plante rare ce par a fi capabile să-şi utilizeze calitățile în interiorul organismului uman — şi exact acolo unde este nevoie de ele — pentru a-1 proteja de efectele stresului fizic, emoțional şi de mediu (incluzând aici radiațiile şi poluanții chimici). Printre rezultatele benefice ale adaptogenilor se pot enumera: stimularea capacității imunitare de apărare a organismului; efect energizant; vindecarea rapidă în urma infecțiilor respiratorii; îmbunătățirea gradului de funcționare a sistemului nervos; efect de normalizare a tensiunii arteriale şi glicemiei. Unul din cei mai renumiți şi prețuiți adaptogeni este Suma, sau Ginseng-ul brazilian (Pfaffia paniculata martius kuntze). Fără a fi înrudit cu ginsengul, Suma (un membru al familiei Amarantaceelor) conține numeroase vitamine, minerale, aminoacizi şi alte substanțe cu potențial terapeutic, inclusiv germaniu (activator al celulelor sistemului imunitar), alantoină (cicatrizant), sitosterol şi stigmasterol (doi hormoni vegetali care pot reduce nivelul de colesterol şi determină — dacă este nevoie — mărirea secreției de estrogeni a

organismului). Sunt disponibile suplimente sub formă de ceaiuri şi tablete.

Ce este germaniul? Şi care sunt sursele naturale de obţinere?

Germaniul este un oligoelement prezent în organismul uman (Ge — 132). După opinia doctorului Parris M. Kidd, director la Germanium Institute of North America, el are capacitatea de a restabili şi de a stimula funcţia imuni tară a organismului; de asemenea, suplimentează cantitatea de oxigen transportată la ţesuturi (factor important pentru cei ce urmează regimuri bogate în grăsimi nesaturate care, deşi reduc nivelul de colesterol, consumă oxigenul) inhibă dezvoltarea tumorilor şi atenuează disfuncţionalităţile majore. Se găseşte în cantităţi infime în usturoi, ginseng, sushi, chlorella, arpacaş şi tătănească.

Nepoata mea este foarte încrezătoare în terapiile naturiste şi mi-a **sugerat să folosesc pentru bufeurile care mă supără o plantă numită Dong Quai în locul medicamentelor obişnuite. Dumneavoastră ce credeţi?**

Cred că Dong Quai (Angelica sinensis) este un remediu miraculos Care s-a dovedit eficient în atenuarea bufeurilor cauzate de menopauză,

ca şi în tratamentul depresiei şi uscăciunii vaginale. Planta potenţează eficacitatea hormonilor feminini şi masculini, contribuind în acelaşi timp la optimizarea gradului de utilizare a celor existenţi. De exemplu, în perioada menopauzei, controlează procesul de tranziţie a producţiei de estrogeni de la ovare la glandele suprarenale. Pentru a şti dacă Dong Quai este mai bun în cazul dumneavoastră decât medicamentele uzuale, vă sfătuiesc să consultaţi un medic sau un nutriţionist, iar dacă vă veţi decide să-1 folosiţi, trebuie să ştiţi că are o eficacitate crescută în prezenţa suplimentelor de vitamine E, B6 şi de zinc.

Ce-mi puteţi spune despre o plantă numită Pau D'Arco?

Utilizările ei în medicina naturistă sunt abia la început. Pau D'Arco (Tabebuia impetiginosa) s-a dovedit a fi eficientă în inhibarea procesului de dezvoltare a micozelor cu Candida Albicans (vezi secţiunea 217). De asemenea, a dat bune rezultate în tratarea alergiilor însoţite de simptome ale astmului bronşic, eczemei şi congestiilor sinusurilor. Şi nu în ultimul rând, este un trofic sistemic eficient după perioadele de terapie antibiotică prelungită, terapie cu imunosupresante şi corticoterapie. Pentru a obţine rezultate superioare, Pau D'Arco trebuie administrată împreună cu vitaminele A şi C, potasiu, magneziu şi enzime cu acţiune digestivă.

CAPITOLUL ZECE
CUM PUTEM ŞTI CARE VITAMINE NE SUNT ÎNTR-ADEVĂR NECESARE?

125. CE ESTE O DIETĂ ECHILIBRATĂ? DUMNEAVOASTRĂ O RESPECTAŢI?

O dietă echilibrată este foarte uşor de găsit în cărţi, însă mult mai greu pe masă. Deşi elementele nutritive se găsesc pe scară largă în toate alimentele noastre, epuizarea solului, depozitarea, tehnicile de prelucrare alimentară şi termică distrug multe din ele. însă cele rămase sunt suficiente pentru ca echilibrarea dietei zilnice să aibă o importanţă deosebită. La urma-urmei, suplimentele nu-şi pot îndeplini rolul fără alimente şi, cu

cât mâncaţi mai bine, cu atât mai eficiente vor fi suplimentele pe care le luaţi. Din nefericire, în ziua de azi nici o dietă — oricât de „echilibrată" ar fi — nu poate îndeplini toate cerinţele nutriţionale.

Totuşi, pentru a şti dacă mâncaţi echilibrat, trebuie să vă familiarizaţi cu

principalele grupuri de alimente şi cantităţile zilnice recomandate din fiecare. Mărimea acestora se va determina individual — porţii mai mici pentru persoanele puţin active, şi porţii mai mari pentru adolescenţi şi cei care fac eforturi fizice sau muncă grea. Nu trebuie să uitaţi că, pe măsură ce înaintaţi în vârstă, metabolismul devine mai lent şi nevoile energetice ale organismului dumneavoastră scad.
DE REŢINUT: La data când am scris această carte, o nouă „piramidă" a alimentelor era în curs de alcătuire, cu scopul de a înlocui vechea concepţie a celor patru grupe principale alimentare şi recomandările pe care ea le presupunea. în cea de acum, cantităţile zilnice de cereale, paste făinoase, fructe şi legume sunt considerabil crescute, în vreme ce raţiile sugerate de carne şi produse lactate au scăzut. Regimul zilnic recomandat astăzi este următorul:
GRUPUL CEREALELOR
Cereale integrale sau îmbogăţite, paste făinoase, aluaturi, orez.
6-11 porţii pe zi
GRUPUL LEGUMELOR
Legume cu frunze de culoare verde, galbenă sau portocalie.
3-5 porţii pe zi
GRUPUL FRUCTELOR
Citrice şi alte fructe bogate în vitamina C.
2-4 porţii pe zi
GRUPUL PRODUSELOR LACTATE
Lapte, brânză, iaurt, derivate din lapte.
2-3 porţii pe zi
GRUPUL PRODUSELOR DIN CARNE
Carne de vită, viţel, porc, oaie, peşte, pasăre, ficat, ouă şi produse din carne.
2-3 porţii pe zi
GRĂSIMI, ULEIURI, DULCIURI
Cu moderaţie.

Porţiile recomandate, în conformitate cu prevederile Consiliului Naţional de Cercetare, sunt astfel concepute încât să furnizeze 1200 de calorii. Dumneavoastră trebuie să stabiliţi mărimea lor în funcţie de greutatea şi necesităţile fiziologice proprii.

126. CUM PUTEM DETERMINA CARENŢELE DE VITAMINE ŞI MINERALE?

Pentru a şti dacă aveţi nevoie să luaţi suplimente de vitamine sau minerale, sfatul meu este să consultaţi un medic nutriţionist. însă în afara acestei soluţii, există o gamă diversă de „indicatori" care vă pot sugera cu suficientă claritate ce cale trebuie să urmaţi.
Dr. John M. Ellis a imaginat un test fulger de deteminare precoce a lipsei de vitamină B6 (piridoxină). întindeţi mâinile cu palmele în sus şi apoi încercaţi să îndoiţi primele două falange ale degetelor (nu articulaţiile degetelor cu palma!) până ce vârfurile unghiilor vor atinge palma (reţineţi, nu trebuie să strângeţi pumnul, ci numai să îndoiţi degetele). încercaţi să faceţi acest lucru cu ambele mâini. Dacă aveţi dificultăţi, dacă vârfurile degetelor nu pot atinge palma, înseamnă că înregistraţi un deficit de
vitamină B6.
Betty Lee Morales, binecunoscut medic nutriţionist, este de părere că urina constituie un indicator de precizie al conţinutului de vitamine B din organismul uman. Deoarece aceste vitamine sunt solubile în apă şi se pierd continuu prin excreţie, se poate spune că atunci când urina dumneavostră este decolorată, corpul are nevoie de suplimentarea dozelor de vitamine B, şi invers, dacă urina

este închisă la culoare, necesitatea suplimentării e improbabilă (ATENŢIE: Multe afecţiuni, medicamente sau alimente pot altera culoarea urinei — fapt ce trebuie luat în
considerare).
Analiza firului de păr (efectuată asupra părului tăiat de la ceafă, cam o mână de păr, pentru a verifica existenţa unor minerale în cantităţi anormal de ridicate) a devenit recent obiect de controversă privind gradul de acurateţe. Adepţii acestui gen de analize susţin că părul este o oglinda fidelă a nivelului de nutrienţi şi agenţi toxici existenţi în organism deoarece, odată ajunse în firul de păr, substanţele rămân acolo până c[e]
Vitaminelor
139
acesta cade. Adversarii ei, pe de altă parte, motivează că pe lângă ceea ce mâncăm şi bem, există prea mulţi factori ce pot influenţa compoziţia firului de păr (vopsele, şampoane, coloranţi, soluţii de permanent, chimicale din atmosferă etc.) alterând rezultatele analizei. Cum controversa nu a fost încă rezolvată, sugestia mea este să consultaţi un medic nutriţionist înainte de a recurge la astfel de analize.
Probabil, totuşi, că cel mai bun indicator al deficienţelor de vitamine şi minerale este însuşi trupul dumneavoastră, respectiv ceea ce simte el.

127. POSIBILE SEMNALE DE AVERTIZARE

Un organism ce duce lipsă de vitamine vă va comunica mai devreme sau mai târziu această veste. Este imposibil să te Î2mbolnăveşti de scorbut înainte de a-ţi da seama că ai un deficit de vitamina C, însă, în majoritatea cazurilor, trupul nostru ne avertizează prin semnale pe care nu suntem capabili să le descifrăm şi să le înţelegem. în condiţiile de azi, în care costurile vieţii cresc cu fiece zi, acordarea atenţiei cuvenite acestui sistem nutriţional de avertizare este cea mai bună şi ieftină metodă de a ne asigura un trai sănătos. Iată, în continuare, câteva simptome banale pe care, probabil, le treceţi de obicei cu vederea, deşi nu ar trebui.

Suplimentele recomandate nu constituie prescripţii medicale, ci doar un ghid de lucru împreună cu doctorul dumneavoastră.

NOTĂ: P.V.M. sau Program Vitaminic Mindell reprezintă un complex nutriţional format din multivitamine cu minerale chelatizate — preferabil formula cu reglare temporală; vitamina C — 1000 mg — plus bioflavonoide, rutină, hesperidine şi fructe de măceş; şi un supliment multimineral chelatizat forte. POSIBILĂ CARENŢĂ DE... MâNCAŢi SUFICIENTE CANTITĂŢI DE...?_____
Proteine lamina A
SIMPTOM: *Pierderea poftei de mâncare* Carne, peşte, ouă, lactate, soia, alune. Peşte, ficat, gălbenuş de ou, zarzavaturi de culoare galbenă sau verde. Etamina
Bl Drojdie de bere, cereale integrale, carne (porc sau
ficat), nuci, legume, cartofi itaminn C Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras.
Drojdie de bere, nuci, ficat de vită, *&$&$'$&%*■
Bi
140
Earl Mindell
nedecorticat. Fosfor Lapte, brânză, carne (inclusiv pasăre), peşte, cereale,
nuci, legume. Sodiu Carne de vită, de porc, sardine, brânză, măsline verzi,
porumb, varză murată.

Zinc Zarzavaturi, cereale integrale, tărâțe de grâu, germeni de grâu, semințe de dovleac, semințe de floarea soarelui.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O tabletă B complex de 50 mg la fiecare masă
O tabletă de vitamina B12 de 2100 mcg la micul dejun (formula cu reglare temporală) O tabletă de complex feros organic (conținând vitamina C, cupru, extract de ficat, mangan şi zinc pentru a ajuta la asimilarea fierului). SIMPTOM: Respirație rău mirositoare
Nicotinamidă Ficat, carne, peşte, cereale integrale, legume. SUPLIMENTE RECOMANDATE : Una-două linguri de acidofilus (aromatizat), de 1-3 ori pe zi.
O tabletă sau capsulă de clorofilă de trei ori pe zi.
O tabletă de zinc chelatizat de 50 mg de trei ori pe zi.
Una-două tablete de multi-enzime digestive de 1-3 ori pe zi.
SIMPTOM: Miros puternic şi neplăcut al corpului Vitamina B12 Drojdie, ficat, carne de vită, ouă, rinichi. Zinc Zarzavaturi, cereale integrale, tărâțe de grâu, germeni
de grâu, semințe de dovleac şi floarea soarelui. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Una-două linguri de acidofilus (aromatizat)
de 1-3 ori pe zi.
O tabletă sau capsulă de clorofilă de trei ori pe zi.

O tabletă de zinc chelatizat (15-50 mg) zilnic.
Una-două tablete de multi-enzime digestive de 1-3 ori pe zi.
SIMPTOM: Invinețirea rapidă în urma unor lovituri uşoare Vitamina C Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras.
Biofiavonoide Portocale, lămâi, chitre, tangerine, mazăre. SUPLIMENTE RECOMANDATE: O tabletă de vitamina C complex de 1000 mg (reglare temporală) cu biofiavonoide, rutină, hesperidină, dimineața şi seara.
SIMPTOM: Nivel ridicat al colesterolului
B complex, inozitol Drojdie de bere, stafide, pepene galben, fasole uscată,
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O lingură de granute de lecitină de trei ori pe zi (cu salate sau brânză de vaci), sau trei capsule de lecitină de 1200 mg,2 de trei-patru ori pe zi
SIMPTOM: constipație
Vitamina B complex Ficat, carne de vită şi de porc, brânză, rinichi. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Opt până la zece pahare de apă băute în fiecare zi.
O lingură de acidofilus lichid de trei ori pe zi.
Trei până la nouă tablete cu extract de tărâțe zilnic.
Trei linguri de tărâțe zilnic. SIMPTOM: diaree
Vitamina K Iaurt, lucerna, ulei de soia, untură de peşte, varec.
Nicotinamidă Ficat, carne slabă, drojdie de bere, germeni de grâu, alune, drojdie uscată nutrițională, carne albă de pasăre, cereale integrale, peşte, legume.
Vitamina F Uleiuri vegetale, alune, semințe de floarea soarelui, nuci. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Un gram de potasiu împărțit şi administrat

la cele trei mese principale.
Preventiv, una-două linguri de acidofilus (aromatizat) de trei ori pe zi.

SIMPTOM: amețeli
Mangan Nuci, zarzavaturi cu frunze de culoare verde, mazăre,
sfeclă, gălbenuş de ou. Lapte, ficat, rinichi, drojdie, brânză, peşte, ouă.
Vitamina B2 (Riboflavină) SUPLIMENTE RECOMANDATE:
50-100 mg nicotinamidă de trei ori pe zi. 200 UI vitamina E (formula uscată) de 1-3 ori pe zi.
SIMPTOM: zgomote în urechi Mangan Nuci, zarzavaturi cu frunze de culoare verde, mazăre,
sfeclă, gălbenuş de ou. Potasiu Banane, creson, toate zarzavaturile cu frunze de
culoare verde, citrice, semințe de floarea soarelui. SUPLIMENTE RECOMANDATE: 50-100 mg nicotinamidă de trei ori pe zi. I
400 UI vitamina E (formula uscată) de 1-3 ori pe zi 50 mg zinc zilnic.
SIMPTOM: probleme oculare (vedere slabă pe timp de noapte, incapacitate de adaptare la întuneric,
ochi injectați, inflamați, senzații de arsuri, urcioare). Vitamina A Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, smântână,
zarzavaturi cu frunze de culoare verde sau galbene. Vitamina B2 Lapte, ficat, rinichi, drojdie, brânză, ouă, peşte.
(Riboflavină) SUPLIMENTE RECOMANDATE: 10.000 UI beta-caroten de 1-2 ori pe zi.
100 mg vitamina B complex dimineața şi
seara (reglare temporală)
500 mg vitamina C cu bioflavonoide, rutină
şi hesperidină, dimineața şi seara.
400 UI vitamina E (uscată) dimineața şi

seara.
Biblia Vitaminelor
143
1IMPTOM: oboseală (moleşeală, slăbiciune, lipsă de interes pentru activitățile fizice)
Zinc
Carbohidrați Proteine Vitamina A
Vitamina B complex, APAB Fier
Iod
Vitamina C Vitamina D
Zarzavaturi, produse din cereale integrale, drojdie de
bere, tărâțe de grâu, germeni de grâu, semințe de
dovleac şi floarea soarelui.
Celuloză
Carne, peşte, ouă, lactate, soia, alune.
Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, smântână,
zarzavaturi cu frunze de culoare verde sau galbenă.
Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
Germeni de grâu, făină de soia, carne de vită, rinichi, ficat, fasole, scoici de râu, piersici şi melasă. Alimente de origine marină, lactate, varec. Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras. Untură de peşte, unt, gălbenuş de ou, ficat, soare. SUPLIMENTE RECOMANDATE: O tabletă de vitamină B complex de 100
mg (reglare temporală) de două ori pe zi. O tabletă de 2000 mcg vitamina B12 dimineața şi seara.
O tabletă de vitamina B15 de 50 mg la fiecare masă. O doză PVM (Programul

Vitaminic
Mindell) dimineaţa şi seara.
SIMPTOM: Probleme gastrointestinale (gastrită, ulcer gastric, tulburări digestive şi biliare)
Vitamina Bl (tiamină) Drojdie de bere, cereale integrale, carne şi ficat de porc, nuci, legume, cartofi.
Vitamina B2 (riboflavină) Lapte, ficat, rinichi, drojdie, brânză, peşte, ouă.
Acid folie (folacin) Zarzavaturi cu frunze verzi, fructe, organe, ficat, drojdie uscată nutriţională.
Acid Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
Para-aminobenzoic

Vitamina C Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras.
Clor Varec, făină de secară, măsline, alge marine.
Acid pantotenic Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben. SUPLIMENTE RECOMANDATE: 10.000 UI beta-caroten de 1-2 ori pe zi.
100 mg vitamina B complex (reglare temporală) dimineaţa şi seara.
Multiminerale, o capsulă dimineaţa şi seara.
Acid clorhidric sub formă de betaină, 500 mg cu jumătate de oră după masă, într-un pahar cu apă.
Suc proaspăt de varză, un pahar după mese.
SIMPTOM: Probleme ale părului
1. MĂTREAŢĂ (COJIŢE USCATE SAU GĂLBUI ŞI GRASE CARE SE DESPRIND DE PE PIELEA CAPULUI)
Vitamina B12 (cianocobalamină) Ficat, carne de porc, de vită şi organe, ouă, lapte şi produse lactate. Vitamina F Uleiuri vegetale, alune, seminţe de floarea soarelui, alune. Vitamina B6 Drojdie nutriţională uscată, ficat, organe, legume, cereale integrale, peşte.
Seleniu Tărâţe, germeni de cereale, ceapă, roşii, ton.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 100 mcg seleniu de două ori pe zi.
O doză PVM dimineaţa şi seara. Trei capsule de vitamina F de trei ori pe zi, imediat după mese. SIMPTOM: Probleme ale părului 2. PĂR TERN, USCAT, FRIABIL SAU ÎNCĂRUNŢIT Vitamina A, AP AP Drojdie de bere,fasole uscată, stafide, pepene galben.
Vitamina F Uleiuri vegetale, alune, seminţe de floarea soarelui, nuci.
Iod Produse ale mării, sare iodurată, produse lactate.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: Trei capsule de vitamina F la fiecare masa.
Trei până la şase capsule de lecitină la

fiecare masă.
O doză PVM dimineaţa şi seara.
SIMPTOM: Probleme ale părului 3. CĂDEREA PĂRULUI
Drojdie de bere, nuci, ficat de vită, rinichi, orez. Melasă nerafinată, ficat, lecitină, cereale integrale neprelucrate, citrice, drojdie de bere. Clorură de sodiu (sare de masă) Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben, citrice, ardei gras, roşii, varză, cartofi, zarzavaturi cu frunze de culoare verde, fructe, organe, ficat, drojdie

nutriţională uscată. SUPLIMENTE RECOMANDATE: 1000 mg colină şi inozitol zilnic.
Multiminerale zilnic.
Vitamina C 3000 mg zilnic.
Un gram cisteină zilnic.
100 mg vitamina B complex (reglare
temporală) dimineaţa şi seara.
Biotină Inozitol
Clor
Vitamina B complex plus vitamina C şi acid folie
SIMPTOM: Palpitaţii cardiace Drojdie, ficat, carne de vită, ouă, rinichi.

Vitamina B12
(cobalamină,
cianocobalamină)
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O doză PVM dimineaţa şi seara.
100 mg vitamina B complex (reglare
temporală) dimineaţa şi seara.
100 mg nicotinamidă de 1-3 ori pe zi.
Trei capsule de lecitină de trei ori pe zi.
SIMPTOM: Hipertensiune arterială Colină Gălbenuş de ou, creier, inimă, zarzavaturi cu frunze
de culoare verde, drojdie, ficat, germeni de grâu. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Lecitină granule, trei linguri zilnic sau trei
capsule de trei ori pe zi. O doză PVM dimineaţa şi seara. 100 UI vitamina E pentru început şi creşteţi

doza progresiv (vezi secţiunea 38). Una-trei tablete de varec zilnic. O capsulă cu extract de usturoi de trei ori pe zi.
SIMPTOM: Infecţii (susceptibilitate ridicată)
Vitamina A (caroten) Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, frişca, zarzavaturi cu frunze de culoare verde sau galbene.
Acid pantotenic Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: Una-două linguri acidofilus de trei ori pe
zi.
Vitamina A, până la 10.000 UI în fiecare zi pe durata infecţiei.
O doză PVM dimineaţa şi seara (2-5 g vitamina C pe durata infecţiei). SIMPTOM: Insomnii
Potasiu Banane, creson, toate zarzavaturile cu frunze de culoare verde, citrice, seminţe de floarea soarelui.
Vitamina B complex Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
Biotină Drojdie de bere, nuci, ficat de vită, rinichi, orez nedecorticat.
Calciu Lapte şi produse lactate, carne, peşte, cereale, fasole, fructe, vegetale.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: Două grame triptofan cu jumătate de oră
înainte de culcare (vezi secţiunea 76). Vitamina B6 100 mg, nicotinamidă 100 mg, chelat de calciu şi magneziu, cu jumătate de oră înainte de culcare.
O doză PVM dimineaţa şi seara.
SIMPTOM: Pierderea mirosului Vitamina A Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, smântână»

zarzavaturi cu frunze de culoare verde sau galbenă-Zinc Zarzavaturi, cereale integrale, tărâțe de grâu, germen[1]
de grâu, semințe de dovleac şi floarea soarelui.

Biblia Vitaminelor 147
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 50 mg zinc chelatizat de trei ori pe zi
(reduceți la 1-2 ori pe zi când deficiența se ameliorează).
SIMPTOM: Pierderi ale memoriei
Vitamina Bl Drojdie de bere, cereale integrale, carne şi ficat de
(tiamină) porc, nuci, legume, cartofi.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 500 mg L-glutamină de trei ori pe zi.
50 mg vitamina B complex dimineața şi
seara.
2 grame colină zilnic (împărțite în doze
mici).
SIMPTOM: Probleme menstruale
Vitamina B12 Drojdie, ficat, carne de vită, ouă, rinichi. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Cu 7-10 zile înainte de ciclu se iau:
O doză PVM dimineața şi seara
100 mg vitamina B6 de trei ori pe zi.
100 mg vitamina B complex dimineața şi
seara.
500 mg ulei de Oenothera biennis de trei
ori pe zi. ,
500 mg magneziu şi 250 mg calciu o dată
pe zi.
SIMPTOM: Inflamații şi fisuri ale mucoasei gurii Vitamina B12 Lapte, ficat, rinichi, drojdie, peşte, brânză, ouă. (riboflavină)
Vitamina B6 Drojdie nutrițională uscată, ficat, organe, legume, (piridoxină) cereale integrale, peşte.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 50 mg vitamina B complex de trei ori pe zi
(cu mâncare). _____ O doză PVM dimineața şi seara.
SIMPTOM: Crampe musculare (slăbiciune musculară generală,
sensibilitate a gambelor, crampe în timpul nopții, cârcei). v'tamina Bl Drojdie de bere, cereale integrale, carne şi ficat de
(tiaiă) porc, nuci, legume, cartofi.
148 *Ewl Mindell*
Vitamina B6 Drojdie nutrițională uscată, ficat, organe, legume, •
(piridoxină) cereale integrale, peşte.
Biotină Drojdie de bere, nuci, ficat de vită, rinichi, orez
nedecorticat.
Clor Clorură de sodiu (sare de masă).
Sodiu Carne de vită şi porc, sardine, brânză, măsline verzi,
aluaturi din făină de porumb, varză murată.
Untură de peşte, unt, gălbenuş de ou, ficat, soare.
Biblia Vitaminelor
149
Vitamina D
(calciferol)
SUPLIMENTE RECOMANDATE:

400 UI vitamina D (formula uscată) de trei

ori pe zi.
Chelat de calciu şi magneziu, trei tablete
de trei ori pe zi.
100 mg nicotinamidă de trei ori pe zi.
SIMPTOM: Nervozitate
Vitamina B6 Drojdie nutriţională uscată, ficat, organe, legume, (piridoxină) cereale integrale, peşte.
Vitamina B12 Drojdie, ficat, carne de vită, ouă rinichi, (cianocobalamină)
Nicotinamidă Ficat, carne, peşte, cereale integrale, legume, (acid nicotinic, nicotinamidă)
APAB Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
Magneziu leglume de culoare verde, nuci, cereale, alimente de
origine marină. SUPLIMENTE RECOMANDATE: Vitamina B (câte 50 mg din fiecare) plus vitamina C de trei ori pe zi.
Chelat de calciu şi magneziu, trei tablete
de trei ori pe zi.
O doză PVM dimineaţa şi seara.
SIMPTOM: Hemoragii nazale
Vitamina C Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras.
Vitamina K laurt> lucerna, ulei de soia, untură de peşte, varec.
gioflavonoide Portocale, lămâi, chitre, tangerine — partea albă a cojii.
cojii.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 1000 mg vitamina C cu 50 mg rutină, hesperidină şi 500 mg bioflavonoide (reglare temporală) dimineaţa şi seara.
are
SIMPTOM: întârzieri ale procesului de creştere
Grăsimi Proteine Vitamina B2 (riboflavină) Acid folie
Zinc Cobalt
Carne, unt.
Carne, peşte, ouă, lactate, soia, alune.
Lapte, ficat, rinichi, drojdie, brânză, peşte, ouă.
Legume cu frunze de culoare verde, fructe, organe, ficat, drojdie nutriţională uscată. Legume, cereale integrale, tărâţe de grâu, germeni de grâu, seminţe de dovleac şi floarea soarelui. Ficat, rinichi, pancreas, splină.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O doză PVM dimineaţa şi seara
SIMPTOM: Probleme dermatologice
1. Acnee (paloare, ten îngroşat, puncte negre, coşuri şi pete roşii) Vitamina A Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, smântână,
zarzavaturi
cu frunze de culoare verde sau galbene.
solubilă în
apă
Vitamina B
complex
SUPLIMENTE RECOMANDATE:

Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
O tabletă de multivitamine şi multiminerale
(cu conţinut scăzut de iod) zilnic.
2400 UI vitamina E (formula uscată) zilnic.
25.000 UI Beta caroten zilnic, 1-2 tablete

zilnic, şase zile pe săptămână.
50 mg zinc chelatizat o dată pe zi (cu mâncare).
Una-două linguri de acidofilus lichid de trei ori pe zi sau 3-6 capsule de trei ori pe zi.
(Iodul accentuează problemele cauzate de acnee, deci căutați să eliminați toate alimen-

tele conservate din dieta dumneavoastră deoarece sunt bogate în sare iodurată).
----------SIMPTOM: Probleme dermatologice
2. Dermatite (inflamații ale pielii)
Vitamina B2 (riboflavină) Lapte, ficat, rinichi, drojdie, brânză, peşte, ouă.
Vitamina B6 (piridoxină) Drojdie nutrițională uscată, ficat, organe, legume, cereale integrale, peşte.
Biotină Drojdie de bere, nuci, ficat de vită, rinichi, orez ne-decorticat.
Nicotinamidâ (acid nicotinic) Ficat, carne, Peşte, cereale integrale, legume,
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O tabletă de multivitamine şi multiminerale (cu conținut redus de iod) zilnic. 2400 UI vitamina E (formula uscată) zilnic. 25.000 UI Beta-caroten, 1-2 tablete zilnic, şase zile pe săptămână. 50 mg zinc chelatizat o dată pe zi cu mâncare.
Una-două linguri de acidofilus lichid de trei ori pe zi sau 3-6 capsule de trei ori pe zi. SIMPTOM: Probleme dermatologice 3 Eczeme (piele uscată, aspră, solzoasă, roşeață şi umflături, mici bășicuțe).
Grăsimi Came, unt
Vitamina A (caroten) Peşte, ficat, gălbenuş de ou, unt, smântână, legume cu fmTiZQ de culoare verde sau galbenă.
Vitamina B complex, Inozitol Drojdie, fasole uscată, stafide, pepene galben.
Cupru Organe, stridii, nuci, legume uscate, cereale integrale.
J0(J Alimente de origine marină, sare iodurată, produse lactate.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: O tabletă de multivitamine şi multiminerale *~a>.)*
■ ■ ■ '•"■■■'■■
Biblia Vitaminelor

(cu conținut redus de iod) zilnic.
2400 UI vitamina E (formula uscată) zilnic.
50 mg zinc chelatizat o dată pe zi cu mâncare.
Una-două linguri de acidofilus lichid de trei ori pe zi sau 3-6 capsule de trei ori pe zi.
SIMPTOM: Vindecare lentă a rănilor şi fracturilor Vitamina C Citrice, roşii, cartofi, varză, ardei gras.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 50 mg zinc o dată pe zi.
400 UI vitamina E de trei ori pe zi.
O doză PVM dimineața şi seara.
SIMPTOM: Fragilitate a oaselor şi dinților

Vitamina D Untură de peşte, unt, gălbenuş de ou, ficat, soare,
(calciferol) Calciu Lapte şi produse lactate, carne, ouă, peşte, cereale,
fasole, fructe, legume.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: 1000-1500 mg calciu şi 500 mg magneziu
împărțite la două mese, zilnic.
SIMPTOM: Tremurături Magneziu Legume cu frunze de culoare verde,
nuci, cereale,
alimente de origine marină.
SUPLIMENTE RECOMANDATE: Vitamina B complex şi 50 mg B6 de trei
ori pe zi.
1000 mg calciu şi 500 mg magneziu
împărțite în trei doze (la cele trei mese)
zilnic.
SIMPTOM: Prurit vaginal
Vitamina B2 Lapte, ficat, rinichi, drojdie, ouă, brânză, peşte. SUPLIMENTE
RECOMANDATE: Două linguri de acidofilus de trei ori pe zi
sau 3-6 capsule de 3-4 ori pe zi.
Se pot încerca şi spălaturi cu acidofilus sau
cu oțet.
SIMPTOM: Retenție de apă în țesuturi Vitamina B6 Drojdie nutrițională
uscată, ficat, organe, legume,

Zinc
cereale integrale, peşte. SUPLIMENTE RECOMANDATE: 100 mg vitamina B6 de trei
ori pe zi.
SIMPTOM: Pete albe pe unghii Legume, cereale integrale, tărâțe de grâu, germeni
de grâu, semințe de dovleac şi floarea soarelui. SUPLIMENTE RECOMANDATE: 50 mg
zinc de trei ori pe zi.
Complexul vitaminelor B plus C de 1-2 ori
pe zi.
O tabletă de multiminerale de două ori pe

zi.

128. POFTELE ŞI CE **POT** SEMNIFICA ELE

Poftele, care pot semnala uneori de alergii, sunt cel mai des modalitatea prin care natura ne înştiințează că organismul nostru nu primeşte cantitatea necesară dintr-un anume mineral sau vitamină. De cele mai multe ori această „foame" specifică este determinată de un regim alimentar inadecvat.

Iată câteva din cele mai răspândite pofte şi semnificația lor probabilă:

Unt de arahide: Nu e deloc suprinzător faptul că face parte dintre cele mai des întâlnite pofte, deoarece untul de arahide este o bogată sursă de vitamină B. Dacă borcanul vă tentează adesea, probabil că treceți printr-o stare de stres şi cantitatea de vitamine B ingerată nu vă este suficientă. Având în vedere faptul că 50 g unt de arahide (o treime de ceaşcă) vă furnizează 284 de calorii, este mai profitabil pentru silueta dumneavoastră să luați un supliment de vitamină B complex.

Banane: Dacă vă surprindeți întinzând mâna iar şi iar după câte o banană, motivul ar putea fi o carență de potasiu. O banană de mărime mijlocie conține cam 555 mg potasiu. Persoanele cărora li se administrează diuretice sau cortizon (care consumă cantități mari de potasiu) jinduiesc adesea la banane.

Brânză: Dacă poftiți la brânză mai mult decât vă atrage gustul ei, cu siguranță că

ceea ce vă lipseşte de fapt este calciul şi fosforul (dacă vă plac sortimentele de brânză procesată, pe lângă calciu şi fosfor primiți, fără să ştiți, aluminiu şi sare.) Ați putea încerca de asemenea să mâncați mai mult broccoli care conține cantități mari de calciu şi fosfor, fiind în

acelaşi timp mai sărac în calorii decât brânza.

Mere: Un măr pe zi nu vă fereşte neapărat de doctor, dar vă oferă multe elemente nutritive de care celelalte alimente pe care le mâncați duc probabil lipsă: calciu, magneziu, fosfor, potasiu. Merele sunt de asemenea o excelentă sursă de pectină, ce contribuie la scăderea nivelului de colesterol. Dacă aveți tendința de a mânca multe grăsimi saturate, acesta ar putea fi motivul pentru care poftiți la cât mai multe mere.

Unt: Foarte dese sunt cazurile în care vegetarienii poftesc la unt din cauza cantității reduse de grăsimi saturate pe care le ingerează. Pe de altă parte, dacă sunteți atraşi mai degrabă de untul sărat, e posibil ca ceea ce vă lipseşte de fapt să fie chiar sarea.

Cola: Dorința de a bea cola ascunde adesea o nevoie de zahăr şi de un supliment de cofeină (vezi secțiunea 240). Băutura nu are nici o valoare nutritivă.

Nuci: Dacă aveți un mic fix cu nucile, probabil că v-ar prinde bine ceva mai multe proteine, vitamina B sau grăsimi. Dacă preferințele dumneavoastră sunt nucile sărate, atunci probabil că vă lipseşte mai degrabă sodiul. în general, persoanele supuse unui stres tind să mănânce mai multe nuci decât cele relaxate.

îngheţată: în ciuda conținutului ei ridicat de calciu, înghețata este dorită mai cu seamă datorită zahărului pe care îl furnizează. Diabeticii şi hipoglicemicii sunt nestăpâniți în fața unei înghețate, ca şi cei care tânjesc să se întoarcă la o copilărie ferită de griji.

Murături: Dacă sunteți însărcinată şi poftiți la murături înseamnă că probabil aveți nevoie de sare; dacă nu sunteți însărcinată, dar jinduiți după murături, motivul este cu siguranță acelaşi (murăturile conțin şi o însemnată cantitate de potasiu.)

Slănină: Dorința de a mânca slănină se traduce de obicei prin nevoia de grăsime. Persoanele supuse unor regimuri alimentare stricte sunt cele mai susceptibile de a da iama prin cămara cu slănină. Din nefericire, grăsimile saturate pe care le conține nu sunt singurul punct în defavoarea Sa; slănina este foarte bogată în nitriți cancerigeni. Dacă sunteți un adept a' slăninei, asigurați-vă şi suplimentele necesare de vitamine C, A, D şi E pentru a contracara surplusul de nitriți.

Ouă: Pe lângă proteine (două ouă vă pot furniza 13 g de proteine),

sulf, aminoacizi şi seleniu, cei ce iubesc ouăle ar putea căuta de fapt lipidele conținute în gălbenuş, sau — în mod paradoxal — colina care dizolvă grăsimile şi colesterolul.

Pepene galben: Este posibil ca nu doar gustul lui delicat să fie ceea ce vă atrage la acest pepene; cantalupul are un conținut ridicat de potasiu şi vitamina A. Mai precis, un sfert de pepene vă asigură 3400 UI de vitamina A. Iar dacă vă gândiți că pepenele galben mai conține şi vitamina C, calciu, magneziu, fosfor, biotină şi inozitol, vă dați seama că nu veți avea decât de câştigat de pe urma satisfacerii acestei pofte, mai cu seamă că o jumătate de pepene galben vă furnizează doar 60 de calorii.

Măsline: Indiferent dacă vă plac cele verzi sau negre, motivul este acelaşi: cerința de sare. Persoanele cu hipofuncție tiroidiană vor fi cu siguranță atrase de măsline.

Sare: Nu există nici umbră de îndoială, sodiul este cel care vă lipseşte în acest caz. Persoanele cărora le place să mănânce sărat pot fi suspectate de un deficit de iod tiroidian, ori de boala lui Addison, cauzată de nivelul scăzut al sodiului în organism. Hipertensivii doresc adeseori să mănânce sărat şi nu ar trebui să o facă.
Ceapă: Nevoia de condimente indică uneori existența anumitor probleme la plămâni sau sinusuri.
Ciocolată: în mod sigur unul din cele mai „poftite" alimente, dacă nu chiar cel mai „poftit". Partizanii ei înflăcărați jinduiesc de fapt după conținutul ei de zahăr şi cofeină (o ceaşcă de cacao furnizează cinci până la zece miligrame de cofeină). Dacă doriți să renunțați la ciocolată, puteți încerca să o înlocuiți cu roşcovele (Ceratonia siliqua, fructele unui copac
mediteranean).
Lapte. La adulți, nevoia de a bea lapte poate desemna o lipsă de calciu, sau de aminoacizi — triptofan, leucină sau lisină. Persoanele nervoase caută adesea în mod inconştient triptofanul din lapte, deoarece acest aminoacid are un puternic efect liniştitor.
Mâncarea chinezească. Desigur că este delicioasă, dar cel mai adesea glutamatul monosodic este cel care o face dorită. Persoanele cu deficit de sare preferă de obicei mâncarea chinezească (glutamatul monosodic poate cauza uneori o reacție histaminică tradusă prin dureri de cap şi congestia feței; dacă solicitați, multe restaurante chinezeşti va

pot prepara astăzi mâncarea fără acest ingredient).
Maioneză: Fiind un aliment bogat în grăsimi, maioneza este deseori dorită de vegetarieni sau de cei care au eliminat celelalte lipide din meniul lor.
Fructe acre. Pofta persistentă de a mânca fructe acre poate indica adesea probleme de ficat sau vezică biliară.
Var şi murdării. Copiii au adeseori tendința de a mânca var de pe pereți şi murdării. în mod frecvent, aceasta se traduce printr-un deficit de calciu sau de vitamina D. în astfel de cazuri este neapărat necesară o reevaluare a regimului alimentar al copilului şi un consult medical. Dorința de a mânca produse non-alimentare se întâlneşte uneori şi la femeile gravide care trebuie însă să ştie că ingerarea unor asemenea substanțe poate fi dăunătoare pentru dezvoltarea fătului.

129. CUM NE PUTEM ASIGURA CANTITATEA MAXIMĂ DE VITAMINE DIN ALIMENTELE PE CARE LE MÂNCĂM?

Faptul că mâncați anumite alimente nu înseamnă automat că primiți şi vitaminele pe care ele le conțin. Tehnicile de prelucrare alimentară, depozitarea şi gătirea pot submina mult din bunele dumneavoastră intenții nutriționale. Pentru a obține rezultate maxime din ceea ce mâncați (ca să nu mai spunem din ceea ce cheltuiți) este bine să respectați următoarele sugestii:
• Spălați vegetalele, dar nu indundându-le cu prea multă apă, dacă vreți să beneficiați de pe urma vitaminelor B şi C pe care le conțin.
• Preparați salatele chiar înainte de a le mânca; fructele şi legumele tăiate şi lăsate în aer liber pierd uşor vitaminele pe care le conțin.
• Folosiți un cuțit bine ascuțit când tăiați sau curățați legumele proaspete fiindcă vitaminele A şi C se pierd când sunt distruse țesuturile vegetale.
• Dacă nu aveți de gând să mâncați fructele sau legumele proaspete m următoarele zile, atunci mai bine cumpărați unele congelate; conținutul de vitamine al fasolei verzi de bună calitate congelată este mai ridicat ^cât al celei

proaspete, păstrate de dumneavoastră în frigider timp de o săptămână.
• Depozitați carnea congelată la o temperatură minimă de — 15° C

imediat după ce o cumpărați, pentru a preveni deprecierea ei şi dezvoltarea de bacterii.
• Frunzele exterioare ale salatei, deşi mai tari şi mai aspre decât cele din interior, sunt mai bogate în calciu, fier şi vitamina A.
• Nu dezgheţaţi lelgumele congelate înainte de a le găti.
• Frunzele de b'roccoli au un conținut mai mare de vitamina A decât inflorescența ori tulpina.
• Orezul brun este mai nutritiv decât cel alb, lustruit.
. Alimentele congelate pe care le puteți fierbe în ambalajul lor vă oferă mai multe vitamine decât cele obişnuite; dealtfel, toate alimentele congelate sunt preferabile celor conservate.
• Gătitul în vase de cupru poate distruge vitamina C, acidul folie şi vitamina E.
• Oțelul inoxidabil, sticla şi emailul sunt cele mai bune materiale deoarece permit reținerea nutrienților în timpul gătitului (vasele de fier vă pot furniza o cantitate suplimentară din acest mineral, dar vă privează, în acelaşi timp, de o bună parte din vitamina C).
• Reducerea timpului de prelucrare termică a alimentelor şi utilizarea unor cantități cât mai mici de apă pentru fiert asigură distrugerea unor cantități minime de elemente nutritive.
• Laptele ambalat în recipiente de sticlă riscă să piardă din conținutul său de riboflavină, vitamina A şi D; acest fapt poate fi împiedicat pnn păstrarea lui la adăpost de lumină (pâinea expusă la lumină îşi pierde de asemenea din calitățile sale nutritive.)
• Produsele coapte bine, cu crustă crocantă deasupra, închisa la culoare, conțin mai puțină tiamină decât celelalte.
• Cartofii fierți sau copți în coajă îşi păstrează vitaminele mai bine decât cei curățați înainte.
• Utilizați apa în care au fiert legumele pentru a găti o supă, cea in care a fiert carnea pentru prepararea unui sos şi siropul din compotunle conservate pentru a pregăti un desert.
. Dacă vreți să profitați de pe urma vitaminei C şi a tiaminei conținute în vegetale, evitați utilizarea bicarbonatului de sodiu la gătirea acestora
• Puneți legumele şi fructele în frigider imediat ce le-ați adus de la piață.

ŞTIAȚI CĂ...? Atunci când vânzătorul de la piață stropeşte legumele şi fructele cu apă pentru a le menține prospețimea, acest lucru îi este benefic atât lui cât şi dumneavoastră? De exemplu, stropită cu un jet fin de apă, plantele de broccoli îşi păstrează de două ori mai multă vitamina *C* decât cele nestropite. Şi dacă țineți seama că această legumă are proprietăți anticancerigene, vă va fi mai uşor să alegeți la piață.

130. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL X?

Eu consider că le asigur copiilor mei o dietă cât se poate de echilibrată. Dar, la fel ca toţi adolescenţii, obişnuiesc să mănânce adesea hamburgeri, hot dogs, şi alte preparate de acelaşi gen. Credeţi că **asemenea alimente le sunt cu adevărat dăunătoare?**

Ei bine, dacă stăm să judecăm cu de-amănuntul, efectele negative le întrec cu mult pe cele pozitive. De exemplu, un hamburger poate suplini 44% din necesarul de proteine al unui băiat de vârsta adolescenței. Dar dacă vă gândiți că

acesta îi furnizează totodată şi 590 de calorii, 33 g de lipide, 6 **grame** (!) de zaharuri şi 963 mg de sodiu (unele sortimente au până la 1.083 mg de sodiu), trebuie să recunoaşteţi că adolescentul dumneavoastră are de plătit un preţ prea mare pentru proteinele pe care le câştigă astfel: nimeni nu are nevoie de o asemenea cantitate de sare! (vezi secţiunea 269).
Cât despre hot dogs, puţine lucruri bune pot fi spuse în favoarea lor. Au un conţinut ridicat de grăsimi, carne săracă în proteine şi, de obicei, sunt preparaţi cu azotaţi de sodiu sau potasiu. în organism, azotaţii se combină cu aminele provenite din celelalte alimente şi formează nitrozamine — substanţe cu caracter cancerigen.
Preparatele fast-food care conţin lapte sau derivate lactate au de asemenea în componenţa lor opt până la paisprezece linguriţe de zahăr şi 276 până la 685 mg sare. Pregătite în casă, ele vor furniza jumătate din aceste cantităţi — calorii, zahăr şi sare — dublându-şi totodată valoarea nutritivă. Spunând şi copiilor dumneavoastră toate cele scrise mai sus, poate că îi veţi convinge să ocolească magazinele cu fast-food.

Foarte des am o senzaţie de fierbinţeală, chiar arsură pe limbă şi **buze — senzaţie care nu pare a fi produsă de nici un aliment Credeţi că poate indica o carenţă de vitamine?**

158

Earl Mindell

Este foarte posibil. Senzaţia de arsură pe limbă sau buze a fost adesea amintită în legătură cu deficienţa vitaminei Bl (tiamină). Vă sugerez să consumaţi mai multe legume, grâu integral, fainâ de ovăz, tărâţe şi drojdie de bere, împreună cu vitamina B complex, 100 mg de trei ori pe zi.

Mamei mele îi place foarte mult să mănânce gheaţă, şi nu numai în zilele călduroase, ci tot timpul. Are obiceiul să ronţăie cuburile de gheaţă ca pe bomboane. Credeţi că această poftă neobişnuită poate fi cauzată de un deficit nutriţional?

Dacă mama dumneavoastră acuză adesea oboseală, dorinţa de a mânca gheaţă poate indica un deficit de fier (şi deci o uşoară anemie). Este bine să adăugaţi în meniul ei mai multe alimente bogate în fier (ficat, piersici deshidratate, carne de vită, stridii, sparanghel, fulgi de ovăz); bine-venite ar fi şi suplimente de fier organic, 50 — 100 mg de
trei ori pe zi.

Am patruzeci şi doi de ani şi mi s-au format în jurul ochilor umflături gălbui; ar putea fi acestea cauzate de lipsa unei vitamine sau a unui alt element nutritiv?

Mai degrabă acele umflături sunt depozite de colesterol care se formează atunci când corpul încearcă să se descotorosească singur de excesele de colesterol. Este o deficienţă ereditară ce poate indica un risc crescut de afecţiuni cardiace. Recitiţi secţiunea 89 pentru a afla cum puteţi elimina excesul de colesterol şi măriţi cantităţile ingerate zilnic de vitamina B, crom şi zinc, atât din alimente cât şi sub formă de suplimente.

Cât timp îşi păstrează sucul de portocale întreaga cantitate de vitamina C?

în cazul sucurilor procurate din comerţ, durata de viaţă a vitaminei C este de aproximativ o săptămână de la deschiderea recipientului. Sucul stors proaspăt şi păstrat la rece în container închis îşi păstrează conţinutul de vitamina C timp de trei săptămâni.

Alimentele gătite în cuptorul cu microunde pierd o cantitate mai mică sau mai mare de elemente nutritive?

De obicei, mai mică. Microundele reduc timpul de preparare şi cantitatea de apă utilizată.

Am auzit că pregătirea alimentelor în cuptorul cu microunde poate mări cantitatea de agenţi cancerigeni introduşi în organism*

Este **adevărat? Şi dacă da, de ce nu se aduce acest lucru la cunoştinţa publicului?**

Utilizarea microundelor ca atare nu sporeşte cantitatea de agenți cancerigeni. Dumneavoastră ați auzit probabil despre foliile de plastic şi de aluminiu utilizate pentru a înveli produsele ce urmează a fi încălzite în cuptorul cu microunde, ca de exemplu: pizza, crochetele de peşte, cartofii pai etc. La temperatură ridicată, aceste folii riscă să sufere transformări chimice eliberând substanțe cu caracter cancerigen precum benzenul. Deocamdată, această eventualitate şi potențialele ei implicații negative asupra consumatorilor sunt în curs de cercetare de către Food and Drug Administration, iar până ce se vor obține rezultate concludente, sfatul meu este să consumați cât mai puțin din aceste preparate pregătite în cuptorul cu microunde.

CAPITOLUL UNSPREZECE CITIȚI ETICHETELE

131. CâT DE IMPORTANT ESTE SĂ ÎNȚELEGEM CEEA CE CITIM PE ETICHETE!

Mult prea des se întâmplă să cumpărăm suplimente fără să aruncăm măcar o privire asupra etichetei! Ne mulțumim să cerem vânzătorului un flacon cu multivitamine şi luăm ceea ce ni se dă, fără a realiza că există mai multe tipuri, în funcție de conținutul lor vitaminic. Nu totdeauna cele mai scumpe tablete sunt neapărat şi cele mai bune. Singura modalitate de a vă asigura că tabletele conțin cantitățile necesare de vitamina B6, C sau folacin este să citiți eticheta fiecărui flacon. De asemenea, dacă sunteți alergic, este bine să verificați ce altceva mai înghițiți odată cu suplimentele cerute (vezi secțiunea 21.)

Dacă pe etichetă există vreun cuvânt al cărui sens nu îl cunoaşteți, cereți vânzătorului să vi-1 explice, iar dacă acesta nu poate, atunci cumpărați suplimentele de la altă farmacie. Şi, mai presus de toate, nu Ultați să verificați dozajul pe care îl primiți; dacă vi s-a recomandat

vitamina E de patru ori pe zi, cu siguranță că nu vă trebuie tablete ce conțin 400 UI. Vitaminele şi mineralele sunt disponibile în concentrații variate. Aveți grijă să primiți totdeauna exact ceea ce cereți — şi ce vâ trebuie. Dacă nu înțelegeți ceea ce scrie pe etichetă, riscați să pierdeți multe din beneficiile furnizate de vitamine.

132. CARE SUNT UNITĂȚILE DE MĂSURĂ?

UI, RE, mg, mcg — puțin înseamnă uneori mult! Terminologia utilizată în măsurarea activității vitaminelor nu este atât de dificilă pe cât vi s-ar putea părea. Vitaminele liposolubile (A, D, E şi K) se măsoară în mod obişnuit în Unități Internaționale (UI). Cu câțiva ani în urmă însă, un comitet de experți al FAO/OMS a decis să schimbe unitățile de măsură pentru vitamina A, înlocuind Unitățile Internaționale cu Echivalenți Retinol (RE); aceştia semnifică greutatea echivalentă de retinol absorbit şi convertit în mod real. Datorită acestui fapt, cantitățile exprimate în Echivalenți Retinol sunt de aproximativ cinci ori mai mici decât cele măsurate în Unități Internaționale. De exemplu, dozele recomandate pentru un bărbat adult între douăzeci şi trei şi cincizeci de ani vor fi de 5000 UI, respectiv 1000 RE; în mod similar, pentru femei, doza recomandată exprimată în

UI va fi 4000, iar în RE — doar 800.
Majoritatea celorlalte vitamine şi minerale se măsoară în miligrame (mg) şi micrograme (mcg). Tabelul care urmează poate constitui un ghid util pentru a vă familiariza cu sistemul de măsură şi dozare a vitaminelor.
Sistemul metric
1 kilogram = 1000 grame
1 gram = 1000 miligrame
1 miligram = a mia parte dintr-un gram
1 microgram = a mia parte dintr-un miligram
Sistemul britanic
16 uncii = 1 livră
7000 drame = 1 livră
453,6 grame = 1 livră
1 uncie = 437,5 drame (unitate de măsură farmaceutică)
1 uncie = 28,35 grame

Factori de conversie
1 gram= 15,4 drame
1 dram = 85 miligrame
1 uncie (în farmaceutică) = 31,1 grame
1 uncie de lichid = 29,9 cm^3
Unităţi de măsură folosite în gospodărie
1 liguriţă = 4 cm^3 = 1 dram de lichid
1 lingură =15 cm^3 = 1/2 uncie de lichid
Abrevieri utilizate în text
NMZA = Necesarul minim zilnic pentru un adult
Unităţi USP = Unităţi folosite în farmacopeea Statelor Unite
UI = Unităţi Internaţionale
NMZ = Necesarul minim zilnic
mg = miligram
mcg = micrograme
g = grame

133. DOZELE ZILNICE RECOMANDATE — ŞI CE SEMNIFICĂ ELE

De foarte multe ori se nasc confuzii între termeni ca „doze zilnice recomandate" (DZR), US RDA, şi „necesarul minim zilnic". Sensul lor însă nu este nicidecum acelaşi.
DZR, sau dozele zilnice recomandate, au intrat în uz în anul 1941, când guvernul Statelor Unite a creat Departamentul pentru Alimentaţie şi Nutriţie al Consiliului Naţional de Cercetări de pe lângă Academia de Ştiinţe, în scopul asigurării sănătăţii publice. Dozele zilnice recomandate nu au fost stabilite în scop terapeutic, ele nu sunt destinate persoanelor bolnave şi nu ţin seama de pierderile de elemente nutritive ce survin în hmpul prelucrării şi preparării alimentelor. DZR exprimă necesarul nutriţional **estimativ** indispensabil pentru asigurarea procesului de creştere [a] copiilor şi pentru prevenirea deficitului de nutrienţi la adulţii sănătoşi. Ele nu constituie nişte cantităţi optime şi nici recomandări pentru o dietă •dealã; nu exprimă necesarul mediu, ci doze destinate să satisfacă cerinţele [Un]or oameni sănătoşi.
US **RDA** au fost stabilite de către Food and Drug Administration

pentru a funcţiona ca standarde legale în ceea ce priveşte conţinutul nutriţional al alimentelor (drept bază de pornire s-au folosit DZR) Conform acestora, pe

etichetele oricărui produs alimentar trebuie sâ figureze: numărul porţiilor conţinute, mărimea acestora, valoarea calorică şi zece elemente nutritive (proteine, carbohidraţi, grăsimi, vitamina A vitamina C, tiamină, riboflavină, nicotinamidă, calciu şi fier). Informaţiile despre conţinutul de sodiu, colesterol, grăsimi saturate şi nesaturate sunt deocamdată opţionale, dar se aşteaptă ca, în curând, să devină şi acestea obligatorii (dozele de vitamine D, E, B6, fosfor, iod, magneziu, zinc, cupru, biotină şi acid pantotenic rămân în continuare opţionale.)
Deoarece US RDA se bazează pe valorile superioare ale DZR, primele sunt în general mai ridicate decât necesarul specific persoanelor sănătoase, cu toate că, în ziua de azi, puţini mai sunt cei care intră în această categorie ipotetică. Stresul şi bolile trecute sau prezente afectează în mod diferit nevoile nutriţionale ale fiecăruia. Chiar dacă pe eticheta unui produs scrie că acesta furnizează cu exactitate doza zilnică recomandată dintr-un anumit nutrient, faptul nu înseamnă în mod obligatoriu că dumneavoastră primiţi cantitatea respectivă sau că vă este suficientă. în opinia mea şi a multor nutriţionişti de renume, atât DZR cât şi US RDA sunt complet inadecvate, însă ele apar în secţiunile 26 — 67 pentru fiecare vitamină şi mineral în parte.

134. CEEA CE TREBUIE SĂ CĂUTAŢI PE ETICHETĂ

Când cumpăraţi suplimente minerale, căutaţi pe etichetă cuvântul **„chelat".** Doar zece procente dintr-un mineral obişnuit pot fi asimilate de organism, dar atunci când mineralul respectiv este combinat cu un aminoacid sub formă de chelat, cantitatea asimilată creşte de trei până la cinci ori.

Hidrolizat înseamnă dispersabil în apă. Chelaţii proteinici hidrolizaţi reprezintă forma cea mai uşor asimilabilă în care se pot prezenta suplimentele.

Proteinele predigerate sunt cele care au fost deja descompuse Şi pot pătrunde direct în circuitul sangvin.

Presat la rece este un termen pe care trebuie să-1 căutaţi pe etichetă atunci când doriţi să cumpăraţi capsule uleioase, sau uleiuri. Aceasta înseamnă că vitaminele nu au fost distruse termic şi că uleiul respectiv*

Vitaminelor extras prin metode de presare la rece, este polinesaturat.

135. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XI? Ce sunt emulsifianţii?

Emulsifianţii sunt substanţe utilizate pentru a omogeniza acei ingredienţi care în condiţii normale nu se pot amesteca bine. Lecitina şi pectina, emulsifianţi de origine naturală, sunt cel mai des utilizaţi, însă, din nefericire, nu sunt şi singurii. Polysorbate 60, extractul de seminţe de roşcove sau cel de alge roşii (Gigartina mammilosa) — emulsifianţi în curs de investigare de către Food and Drug Administration — sunt încă utilizaţi, printre alţii. Deşi consideraţi în general inofensivi, sfatul meu este să evitaţi produsele care îi conţin.

Coloranţii utilizaţi Ia acoperirea tabletelor de vitamine sunt naturali sau artificiali? Eu cum pot şti acest lucru?

Din păcate, multe vitamine sintetice conţin coloranţi pe bază de gudroane de cărbune — şi nici măcar nu se menţionează acest lucru pe etichete. Aceşti coloranţi nu sunt toxici, dar pot cauza reacţii alergice. Sfatul meu este să preferaţi siguranţa şi să cumpăraţi vitamine naturale care nu conţin aditivi artificiali.

Unităţile de măsură a caloriilor diferă de la o ţară la alta?

Marea majoritatea a ţărilor utilizează sistemul metric şi exprimă valoarea energetică a unui aliment în unităţi numite **joule** sau în kilocalorii. Raportul de corespondenţă este următorul: o calorie echivalează cu 4,2 jouli.

Referitor Ia vitamina A, cum se transformă Unităţile Internaţionale în miligrame sau micrograme?

Nu există un raport strict, dar 1 UI vitamina A = 0,3 mcg retinol şi IUI beta-caroten = 0,1 mcg retinol.

CAPITOLUL DOISPREZECE
NECESARUL DE VITAMINE SPECIFIC
FIECĂRUIA

136. ALEGEREA REGIMULUI

Este îndeobşte cunoscut faptul că fiecare persoană are propriul Metabolism specific, dar se uită adesea că, în consecință, nu toți avem

nevoie de aceleaşi vitamine. în secțiunile care urmează am încercat sâ schițez câteva regimuri adaptate anumitor tipuri de necesități. Citiți-l$_e$ pe toate şi hotărâți apoi care din ele se potriveşte cel mai bine situației dumneavoastră particulare. Dacă vi se pare că intrați în două sau mai multe categorii, combinați regimurile respective fără să dublați cantitățile. Veți observa că, în multe cazuri, recomand ceea ce eu numesc PVM, Program Vitaminic Mindell — un trio vitaminic de bază care, în opinia mea, constituie fundamentul oricărui organism sănătos.

PVM — PROGRAM VITAMINIC MINDELL:

Multivitamină forte cu minerale chelatizate (preferabil formula cu reglare temporală).
Vitamina C, 1000 mg, cu bioflavonoide, rutină, hesperidină şi fructe de măceş.
Multiminerale chelatizate de mare potentă.

IMPORTANT: înainte de a începe un program, citiți cu atenție „Precauțiile" de la secțiunea 290 şi consultați un nutriționist. Regimurile prezentate în această carte nu au caracter terapeutic şi nu trebuie ponsiderate prescripții medicale.

137. FEMEI

12-18 ani Mulți vitamine şi multiminerale.
Vitamina C, 500 mg, cu fructe de măceş
Vitamina E, 200 UI (formula uscată)
câte o tabletă din fiecare la micul dejun 19-50 ani PVM (vezi secțiunea 136).
Vitamina E, 400 UI (formula uscată)
câte o tabletă la micul dejun şi, dacă este nevoie, încă
una seara, la cină.
Trei tablete ADN-ARN de 100 mg zilnic.
Trei tablete SOD (vezi secțiunea 279) zilnic, şase zile
pe săptămână.
Magneziu, 1000 mg şi calciu, 500 mg, zilnic. . Fier, 15-50 mg zilnic.
O tabletă de multienzime digestive la nevoie.
Vitamina B complex Forte dimineața şi seara, daca

există condiții de stres, peste 50 de ani PVM.
Vitamina E, 400 UI (formula uscată)
câte o tabletă la micul dejun şi dacă este nevoie, încă
una seara, la cină.
Trei tablete ADN-ARN de 100 mg zilnic.
Una — trei tablete de multienzime digestive zilnic.

138. BĂRBAŢI

11-18 ani Mulți vitamine şi multiminerale.

Vitamina C, 500 mg, cu fructe de măceş Vitamina E, 400 UI (formula uscată) câte una la micul dejun.
19-50 ani PVM.
Vitamina E, 400 UI (formula uscată)
câte o tabletă dimineaţa şi seara.
Trei tablete de 100 mg ADN-ARN zilnic
Trei tablete SOD (vezi secţiunea 279) zilnic
şase zile pe săptămână.
Lecitină, două linguri de granule sau nouă capsule
zilnic.
B complex forte dimineaţa şi seara dacă sunt condiţii de stres. Peste 50 de ani PVM.
Vitamina E, 400 UI (formula uscată)
câte o tabletă de două ori pe zi.
Trei tablete de 100 mg ADN-ARN zilnic.
Trei tablete SOD (vezi secţiunea 279), doar cinci zile
pe săptămână.
Una - trei tablete de multienzime digestive zilnic.

139. SUGARI ŞI COPII MICI

1 -4 ani Multivitamine, un drageu aromatizat zilnic (verificaţi
pe etichetă dacă sunt incluse toate vitaminele de bază); drageurile nu trebuie să conţină coloranţi şi

aromatizanţi sintetici sau zaharoza. Pentru copiii foarte mici se găsesc vitamine sub formă lichidă. Nu uitaţi să consultaţi medicul pediatru înainte de administrarea oricărui supliment.

140. COPII

4-12 ani Copiii în creştere au nevoie de suplimente
multivitaminice mai puternice, conţinând minerale, în special calciu şi fier— necesare pentru dezvoltarea armonioasă a organismului. Tabletele trebuie să aibă de asemenea un conţinut ridicat de vitamina B complex şi C. O tabletă pe zi este suficientă (verificaţi pe etichetă ca multivitaminele administrate să nu conţină coloranţi sau aromatizanţi sintetici şi nici zaharoza).

141. FEMEI GRAVIDE

Pentru femeile gravide, problema vitaminelor necesare este esenţială. Se vor administra:

• Multivitamine şi multiminerale forte, bogate în vitamina A, B6,
B12, C şi acid folie.
• Multiminerale chelatizate cu conţinut ridicat de calciu (două tablete trebuie să furnizeze 1000 mg calciu şi 500 mg magneziu), câte o tabletă din fiecare de două ori pe zi.
• Acid folie, 800 mg, de trei ori pe zi.

142. MAME CARE ALĂPTEAZĂ

Se recomandă aceleaşi suplimente ca mai sus, plus doze majorate de vitamine A, B6, B12 şi C. Trupul şi pruncul dumneavoastră au nevoie de cea mai bună hrană pe care le-o puteţi oferi.

143. ALERGĂTORI (SPRINTERI, FONDIŞTI, SEMI— FONDIŞTI)

în timpul primelor cincisprezece — douăzeci de minute de alergare se consumă aproape numai glucoza; după aceea începe consumarea lipidelor (grăsimi) pentru

obținerea energiei (în acest proces se formează

în organism un compus numit acetil-coenzima A). Dacă în corp sunt prezente numai grăsimi de origine animală, producerea acestui compus decurge lent şi energia eliberată este insuficientă; dacă sunt prezente grăsimi polinesaturate, acetil-coenzima A se formează cu viteză mare. De aceea, sporiți cantitatea de grăsimi polinesaturate ingerată (semințe, alune) şi de antioxidanți (vitaminele A, C, E) pentru a evita formarea de radicali liberi.
Un regim eficient va trebui să conțină:
• Multivitamine cu minerale chelatizate
• Vitamina C complex, 1000 mg
• Vitamina B complex forte cu zinc, câte o tabletă de două-trei ori pe zi.
• Vitamina E, 400 UI dimineața şi seara şi o tabletă de multiminerale chelatizate zilnic.
Cytochrome-C şi inosină, plus octacosanol cu acid pangamic de una — trei ori pe zi.

144. PRACTICANȚI AI JOGGINGULUI

Necesarul nutrițional este acelaşi ca mai sus. Nu uitați: grăsimile polinesaturate furnizează o cantitate mai mare de energie.

145. PERSOANE CU MUNCĂ DE DECIZIE ŞI RĂSPUNDERE

Dacă stresul şi tensiunea nervoasă fac parte din viața dumneavoastră de zi cu zi, iar energia este o necesitate, atunci aveți nevoie de un regim vitaminic care să vă susțină. îl puteți încerca de exemplu pe acesta:
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina B complex forte, dimineața şi seara.
• Lecitină, două linguri de granule sau trei capsule la fiecare masă.
• Vitamina Bl5, 50 mg, 1-3 ori pe zi.
Dacă dimineața sunteți foarte grăbit, puteți recurge la cocktailul meu super-energetic:
• două linguri proteine pudră
• o lingură drojdie naturală
• două linguri lecitină granule
• trei cuburi de gheață

• două linguri suc de fructe proaspete, miere sau fructoză. Se amestecă în mixer la viteză ridicată timp de un minut.

146. STUDENȚI

Mesele luate pe fugă, „sărituri" peste micul dejun şi odihna insuficientă, iată modul de viață caracteristic majorității studenților. Şi, de parcă toate acestea nu ar fi fost suficiente, meniurile studenților constau, în cea mai mare parte, din carbohidrați şi polizaharide de tipul amidonului. Dacă faceți parte din această categorie, țineți seama că toți factorii menționați mai sus, plus stresul constant, îşi pun amprenta asupra sănătății dumneavoastră. Un bun regim nutrițional poate fi următorul:
• PVM (vezi secțiunea 136)
• Vitamina E, 400 UI (formula uscată)
• Vitamina B complex forte cu zinc, câte o tabletă la micul dejun şi cină.
• Colină, 500 mg, de două ori pe zi.
De asemenea, vă puteți mări performanțele intelectuale prin sporirea cantității

ingerate de alimente bogate în colină (vezi secțiunea 36).

147. VÂRSTNICI

Cerințele nutriționale ale persoanelor vârstnice diferă mult, în funcție de individ. Ca regulă generală, dacă ați depăşit vârsta de şaizeci şi cinci de ani, aveți nevoie de suplimente minerale — în mod special calciu, magneziu şi fier—ca şi de suplimente vitaminice, de exemplu vitaminele B complex şi C. Vitamina E poate ameliora proasta circulație a sângelui, care este adesea responsabilă pentru crampele musculare. Şi nu uitați fibrele! Dacă mestecatul lor este o problemă pentru dumneavoastră, alimentele cu conținut ridicat de fibre pot fi mărunțite până la dimensiuni convenabile, păstrându-şi toate calitățile. De asemenea, este bine să lăsați dulciurile la o parte; riscul de diabet zaharat se măreşte odată cu vârsta. Iată în continuare un regim indicat în astfel de cazuri:

• Multivitamine şi minerale
• Vitamina C cu fructe de măceş, 500 mg cu bioflavonoide.
• Multiminerale chelatizate
• Vitamina E, între 200 şi 400 UI,

câte o tabletă din fiecare la micul dejun şi cină.

Consultați secțiunea 250 pentru a cunoaşte ce interacțiuni pot apare între alimente, medicamente şi nutrienți, determinând deficiențe de absorbție şi alte probleme.

148. ATLEȚI

Cerințele nutriționale ale atleților au un nivel foarte ridicat; condiția de bază pentru a realiza performanțe deosebite este energia şi de aceea se recomandă alimente cu înalt potențial energetic. Cei ce practică sporturi solicitante necesită alimentație mai complexă şi mai bogată în carbohidrați şi proteine decât cei care cheltuiesc mai puțină energie, însă trebuie să țineți seama de faptul că până şi golful poate fi deosebit de solicitant atunci când este practicat intens o perioadă lungă de timp. Nu uitați că excesul de glucoza, zahăr, miere sau bomboane poate cauza încărcarea cu fluide a traiectului gastrointestinal, determinând apariția unor probleme de deshidratare ce pot afecta rezistența organismului. Un pahar cu suc de fructe congelate sau conservate, pe lângă faptul că taie setea, constituie un rapid energizant.

Pentru suplimente, vă recomand:

• Multivitamine şi minerale chelatizate
• Vitamina B complex forte
• Vitamina C complex, 1000 mg
• Vitamina E, 400 — 1000 UI
• Multiminerale chelatizate

câte o tabletă din fiecare la cele trei mese principale.

• Cytochrome-C şi inosină.
• Vitamina Bl5, 50 mg.
• Octacosanol.

Toate, 1 — 3 ori pe zi. De asemenea, un supliment de proteine poate fi o bună idee.

149. CULTURIŞTI

Dacă obişnuiți să ridicați în mod frecvent greutăți, un regim adecvat are o deosebită importanță: de fapt, în lipsa acestuia riscați să căpătați o Musculatură „umflată" cu grăsime, care nu vă va fi de prea mult ajutor.

într-adevăr, proteinele sunt cele care clădesc şi repară ţesutul muscular, însă energia necesară pentru repetatele contracţii musculare efectuate în timpul exerciţiilor este furnizată de carbohidraţi complecşi. Pentru a obţine rezultate cât mai bune, vă sfătuiesc să vă asiguraţi că 80 — 90 de procente din totalul caloriilor dumneavoastră sunt furnizate de proteinele din came. Puteţi, de asemenea, încerca şi un supliment de aminoacizi cu catenă ramificată (vezi secţiunea 83), fortifianţi musculari, anabolizanţi naturali.
Pentru suplimente, sugestia mea este următoarea:
• PVM dimineaţa şi seara.
• Vitamina B complex forte cu zinc, 1-3 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400-800 UI 1-3 ori pe zi.
• Cytochrome-C, inosină şi octacosanol, 1000 mg 1-3 ori pe zi. OPŢIONAL: Aminoacizi cu catenă ramificată, 600 mg.
Pentru efort intens, 4-6 tablete cu jumătate de oră înainte de efort. Pentru efort moderat, 3-4 tablete cu jumătate de oră înainte de efort. Pentru efort uşor, 1-2 tablete cu jumătate de oră înainte de efort.

150. PERSOANE CARE LUCREAZĂ NOAPTEA

Centrul de Cercetări asupra Stresului şi Sănătăţii de la Stanford Research Institute a constatat că „schimbarea turelor de lucru exercită un puternic stres fizic şi emoţional asupra muncitorilor". Când ritmul de masă şi somn este dat peste cap, la fel se întâmplă şi cu ritmurile biologice şi „durează trei sau patru săptămâni până ce ritmurile circadiene se pot sincroniza". Dacă schimbările de tură zi-noapte survin foarte des, organismul dumneavoastră este supus unui stres prea puternic, şansele de îmbolnăvire cresc şi riscul de ulcer se măreşte. în astfel de cazuri, suplimentele care urmează mi se par esenţiale:
• PVM (vezi secţiunea 136).
• O tabletă de vitamina D de 400 UI la principala masă a zilei.

151. ŞOFERI DE CAMIOANE

Tensiunea nervoasă, stresul şi un regim alimentar mult prea des bogat în grăsimi sunt motive suficiente pentru a lua în considerare suplimentele următoare:
• PVM (vezi secţiunea 136).

• Lecitină, trei linguri cu granule sau 12 capsule zilnic.
• O tabletă vitamina B complex de 100 mg.

152. DANSATORI

Necesarul energetic al dansatorilor se situează în acelaşi ordin de mărime cu cel al atleţilor, dar, din cauza restricţiilor de greutate, dansatorii nu pot consuma cantităţile de carbohidraţi recomandate sportivilor. Suplimentele sunt deci indispensabile — mulţi dansatori vă pot confirma acest lucru. Sugestia mea este:
• PVM (vezi secţiunea 136).
• Vitamina Bl5, 50 mg de trei ori pe zi.
• Nu uitaţi multimineralele de două ori pe zi.
• Un supliment echilibrat de calciu şi magneziu o dată pe zi.

153. MUNCITORI ÎN CONSTRUCŢII

în conformitate cu Institutul Naţional pentru Protecţia Muncii şi Sănătate, un muncitor din patru este supus contactului cu substanţe considerate periculoase; cei care lucrează în construcţii fac parte din categoria cea mai expusă. în funcţie de locul în care vă defăşuraţi activitatea şi de genul de muncă efectuată, condiţiile de risc sunt dintre cele mai diverse, de la poluare generală, la inhalare de oxizi de plumb — ceea ce se poate întâmpla dacă sudaţi metale. în orice situaţie însă, o dietă bogată în antioxidanţi—de exemplu vitamina A, C şi E — contribuie la dezintoxicarea organismului.

Sunt recomandate următoarele suplimente:
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina B complex, 100 mg, de două ori pe zi.
• Vitamina E, 400-1000 UI zilnic.

154. PRACTICANȚI AI JOCURILOR DE NOROC

Dacă sunteți jucător, atunci nu trebuie să vă mai povestesc eu despre stfes, lipsa de somn şi cerințe nutriționale; ştiți cu siguranță că toate trei depăşesc media. Ceea ce poate că nu realizați însă este faptul că probabil aVeți un deficit de vitamină D, cauzat de insuficienta expunere la soare. Pentru a înregistra performanțe cât mai bune la oricare masă de joc, vă recornand următoarele suplimente:

• PVM dimineața şi seara.
• Vitamina E (formula uscată), 400-1000 UI zilnic.
• Vitamina D, 400 UI, dacă este nevoie.
• Vitamina B complex forte cu zinc.

155. VÂNZĂTORI

Problemele ridicate de lucrul zilnic cu publicul nu trebuie niciodată subestimate. Indiferent dacă vindeți automobile, cărți, aparatură diversă ori produse alimentare, fie că o faceți pe stradă sau din dosul unei tejghele, stresul emoțional şi fizic este considerabil. Şi, deoarece prestanța dumneavoastră este uneori la fel de importantă în munca dumneavoastră ca şi produsele, este bine ca suplimentele să nu vă lipsească niciodată; rezultatele vă vor surprinde în mod plăcut.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina B complex forte de trei ori pe zi (la mesele principale).
• Vitamina E, 400 UI de două ori pe zi (dimineața şi seara).

156. ACTORI DE TEATRU, FILM, REDACTORI RADIO ŞI TELEVIZIUNE

Din ceea ce cunosc eu, nu există nici un actor care să nu aibă nevoie de suplimente de vitamina B. Stresul şi tensiunea psihică în această profesie sunt de la sine înțelese, iar regimul alimentar obişnuit elimină de cele mai multe ori vitaminele necesare. Ca urmare, „scenariul" vitaminic de mai jos poate fi de ajutor:
• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara.
• Vitamina B complex forte cu zinc, dimineața şi seara.
• Vitamina E, 400 UI de două ori pe zi.

157. CÂNTĂREȚI

Ca şi actorii, cântăreții desfăşoară o activitate deosebit de stresantă, fie că repetă, fie că susțin un spectacol. Dacă vă îngrijorează posibilitatea unei laringite ori a altor afecțiuni ale gâtului, este bine să vă asigurați totdeauna un nivel ridicat al vitaminei C. Suplimentele cu reglare temporală reprezintă cea mai bună alegere.
• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara.
• Vitamina C suplimentar, 1000 mg dimineața şi seara, la nevoie.

158. MEDICI ŞI INFIRMIERE

Dacă lucrați cu bolnavi, atunci aveți nevoie de o protecție maximă. Timpul prelungit de lucru, stresul şi germenii microbieni determină necesități vitaminice şi minerale crescute.
• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara.
• Vitamina B complex forte de două ori pe zi.

• Cantitățile suplimentare de vitamina C pentru a preveni infecțiile.

159. HANDICAPAȚI

în majoritatea cazurilor, atunci când o anumită parte a corpului nu funcționează la parametri normali, există o alta care depune efort sporit şi deci are nevoie de nutriție suplimentară. Puteți încerca următorul regim de bază:

• Vitamina B complex, 50 mg, dimineața şi seara.
• Multiminerale forte, de două ori pe zi.

160. JUCĂTORI DE GOLF

Cu cât îl jucați cu mai multă plăcere, cu atât vă solicită mai mult; stresul şi tensiunea consumă rezervele de vitamine B într-un ritm foarte rapid. Suplimente corespunzătoare de vitamine şi minerale vă pot menține în formă pe toată durata jocului.

• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara.
• Vitamina B complex forte cu zinc, dimineața şi seara.

161. JUCĂTORI DE TENIS DE CÂMP

Dacă jucați adesea tenis de câmp, puteți arăta foarte bine pe dinafară, fiind în acelaşi timp pe dinăuntru o adevărată harababură nutrițională. Am observat că mulți amatori de tenis sar adesea peste mese ori mănâncă doar proteine — ambele obiceiuri la fel de dăunătoare. Un sport solicitant cum este tenisul necesită un bun regim vitaminic.

• PVM dimineața şi seara.
• Vitamina B complex forte, dimineața şi seara.
• Suplimente de calciu pentru a preveni oboseala musculară, 750 tog 1-3 ori pe zi.
• Vitamina Bl5, 500 mg, 1-3 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400-800 UI zilnic.

Ulei extras din germeni de grâu.

162. JUCĂTORI DE TENIS DE MASA

Puține sporturi presupun eforturi fizice la fel de intense ca tenisul de masă; dacă intenționați să-1 practicați în mod regulat (fie chiar şi numai în pauza de prânz), trebuie să vă pregătiți nu doar pentru confruntarea cu adversarul dumneavoastră, ci şi pentru consumul nutrițional căruia îi veți face față.

• PVM dimineața şi seara.
• Cytochrome-C, inosină şi octacosanol, 1000 mcg 1-3 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400 UI zilnic.
• Vitamina B complex forte cu zinc, de 1-3 ori pe zi.

163. PROFESORI

Zilele de şcoală sunt tot atât de stresante pentru profesori ca şi pentru studenți, dacă nu chiar mai mult. Pentru a vă menține energia şi intelectul la un nivel ridicat, o deosebită importanță are programul vitaminic adoptat.

• PVM dimineața şi seara.
• Vitamina B complex forte cu zinc de două ori pe zi.

164. FUMĂTORI

Fiecare țigară pe care o fumați distruge între 25 şi 100 mg de vitamină C; de asemenea, pe lângă riscul de cancer pulmonar, sunteți predispus la tulburări cardiovasculare şi pulmonare într-o măsură mai mare decât nefumătorii. Fără a intra în amănunte în ceea ce priveşte lunga listă de efecte nedorite pe care le poate cauza, le voi aminti fumătorilor că au nevoie de suplimente nutriționale mărite, în special de antioxidanți ca vitaminele A, C, E şi seleniu.

• PVM (vezi secțiunea 136), dimineața şi seara.
• Vitamina C, 2000 mg, dimineața şi seara.

• Vitamina E (formula uscată), 400-800 UI zilnic.
• Seleniu, 100 mcg zilnic.
• Beta-caroten, 25000 UI zilnic.

165. ALCOOLICI

Alcoolismul este principala cauză de avitaminoze la populații^

civilizate, cu o alimentație consistentă şi echilibrată. Dacă sunteți un băutor înverşunat, alcoolul ingerat ia locul proteinelor necesare sau, în anumite cazuri, împiedică absorbția şi stocarea vitaminelor în organism.
• PVM dimineața şi seara.
• Vitamina B complex, 100 mg de două ori pe zi (necesare, în mod special, sunt Bl, B6 şi acidul folie).
• Vitamina E (formula uscată), 400-800 UI zilnic.

166. PERSOANELE CARE PETREC FOARTE MULT TIMP ÎN FAŢA TELEVIZORULUI

Faptul că petreceți mult timp relaxându-vă în fața televizorului nu înseamnă că nu aveți nevoie de suplimente vitaminice. Efortul la care vă supuneți ochii necesită cantități sporite de vitamina A, iar dacă vedeți destul de rar lumina soarelui, înseamnă că nu vă strică nici un surplus de vitamină D.
• PVM (vezi secțiunea 136), odată cu mâncarea.
• Beta-caroten, 10.000 UI la micul dejun (cinci zile pe săptămână, apoi faceți două zile pauză).
• Vitamina D, 400 UI, cinci zile pe săptămână, dacă este necesar.

167. PERSOANELE CARE CĂLĂTORESC FOARTE MULT

Stresul călătoriilor, deşi trece de multe ori neobservat, este totuşi semnificativ. Dacă vă îndreptați spre locuri cu climă caldă sau tropicală, aveți grijă să închideți vitaminele în flacoane opace şi să le păstrați în locuri răcoroase, nicidecum în plin soare. Dacă, dimpotrivă, ajungeți în regiuni mai reci, luați cu dumneavoastră cantități suficiente de vitamina C pentru că va trebui să înghițiți suplimente nu numai la micul dejun şi la cină, ci la toate mesele zilei. Iar dacă veți călători în ținuturi îndepărtate, amintiți-vă că acidofilus (trei capsule sau două linguri de lichid) de trei °ri pe zi, este un bun tratament preventiv împotriva diareei.
• PVM dimineața şi seara.
• Vitamina E (formula uscată), 400 UI, o dată sau de două ori pe zi.
• Vitamina B complex forte, 50 mg de două — trei ori pe zi.

168. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XII? Există deosebiri între vitaminele provenind din ţări diferite?

Peste tot, în toată lumea, vitaminele sunt aceleaşi, numai dozajele diferă. Pe plan internațional, este folosit sistemul metric şi nutrienții se măsoară în unități de greutate (vezi secțiunea 132 pentru o mai bună înțelegere).

Medicul meu obstetrician nu-mi spune tot timpul decât „Ia-ţi vitaminele!" Dacă dumneavoastră sunteţi farmacist şi nutriţionist, puteţi să-mi explicaţi ce medicamente pot fi periculoase pentru mine şi copilul meu?

Toate, cu excepția celor prescrise de medic. Orice medicament, alcoolul, nicotină şi cofeina, trebuie considerate contraindicate în timpul gravidității. Majoritatea preparatelor medicamentoase pot străbate placenta, afectând atât fătul cât şi mama. Ținând seama că transformările majore în dezvoltarea embrionului uman au loc în primele săptămâni de viață, chiar şi la simpla bănuiala că sunteți însărcinată trebuie să cereți sfatul unui medic înaintea administrării oricărui medicament.

Există anumite deficienţe nutriţionale specifice vârstei a treia?
Ca regulă generală, da, există. Pe lângă faptul că vârstnicii consumă mai multe medicamente decât oricare alt grup al populației, ei suferă adesea de carențe nutriționale subclinice datorate stilului de viață şi cantităților insuficiente de nutrienți (insuficiențe cauzate de absorbția greoaie, dentiția proastă, singurătate şi de alte probleme cu caracter social)!
în mod obişnuit, la bătrâni se înregistrează carențe de acid folie, calciu, vitaminele Bl2, C şi D. De asemenea, din cauza tendinței de a lua laxative în mod regulat, se produc pierderi de vitamine A, D, E, K, de calciu şi potasiu (vezi secțiunea 250 — carențe de vitamine determinate de administrarea medicamentelor).
Sunt o femeie în vârstă de treizeci şi cinci de ani care munceşte zilnic. Şi când spun „munceşte" mă refer la efort fizic serios — sport de performanţă. Ştiu că am nevoie de cantităţi mai mari din anumiţi nutrienţi decât ceilalţi oameni; dar care sunt aceştia?
Este vorba despre vitaminele A, B6, C, calciu (pentru utilizarea optimă a proteinelor), magneziu (se pierde mult prin sudoarea eliminată în timpul efortului fizic şi este esențial pentru relaxarea musculară), aminoacizi cu catenă ramificată (necesari pentru repararea țesutului muscular). în vederea susținerii energetice a efortului fizic, anumite

alimente şi elemente nutritive sunt mai bune decât altele. De exemplu, soia este mai indicată decât mazărea; spaghetele din făină de grâu integral sunt mai bune decât cele din făină albă; sfecla este preferabilă morcovilor; grapefruit-ul trece înaintea portocalelor, merelor sau bananelor.
CAPITOLUL TREISPREZECE VITAMINA POTRIVITĂ LA TIMPUL POTRIVIT
169. SUPLIMENTE DESTINATE SITUAȚIILOR SPECIALE
Necesarul de vitamine al trupului dumneavoastră nu este totdeauna acelaşi; situații speciale impun regimuri alimentare şi suplimente vitaminice aparte. în cele ce urmează voi prezenta o listă de asemenea situații — majoritatea temporare — cu suplimentele indicate. Pentru alimentele ce furnizează vitamine şi minerale specifice, consultați secțiunile 26 — 68. Vă reamintesc că aceste recomandări nu au caracter de prescripție terapeutică (pentru PVM vezi secțiunea 136).
170. ACNEE
Această problemă specifică anilor adolescenței se tratează într-o varietate largă de moduri, de la raze X la tetraciclină, cu o gamă de rezultate la fel de variabilă. Părerea mea este aceea că trebuie încurajat tratamentul naturist în astfel de cazuri şi, de obicei, rezultatele sunt mai mult decât satisfăcătoare.
• Multivitamine cu minerale cu conținut scăzut de iod (iodul poate înrăutăți problemele dermatologice), o tabletă pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400 UI 1 — 2 ori pe zi.
• Beta-caroten, 25.000 UI 1 — 2 ori pe zi.
• Zinc chelatizat, o tabletă de 50 mg zilnic după una din mese.
• Acidofilus lichid, una-două linguri, de trei ori pe zi sau trei — Şase capsule de trei ori pe zi.
• Cisteină, 1 g zilnic, cu jumătate de oră înaintea meselor, plus Etamina C, 1000 mg de trei ori pe zi.
Eliminați din alimentație toate elementele conservate deoarece au

un conținut ridicat de sare iodurată. (ATENȚIE: Dacă urmați un tratament medicamentos pentru acnee, NU luați suplimente de vitamina A fără a cere în prealabil sfatul medicului.)

171. MICOZĂ INTERDIGITALĂ (PICIOR DE ATLET)
Vitamina C sub formă de pudră sau cristale aplicată direct pe locul afectat pare să amelioreze această infecție micotică. Mențineți pielea pe cât posibil uscată şi stați cu piciorul gol cât mai mult posibil până la vindecare. Uleiul extras din arbustul de ceai are de asemenea acțiune benefică.
172. RESPIRAȚIE FETIDĂ
Pe lângă spălarea şi curățarea corespunzătoare a dinților, puteți încerca:
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Clorofilă, o tabletă sau o capsulă, 1-3 ori pe zi.
• Trei tablete de acidofilus de trei ori pe zi sau una — două linguri acidofilus aromatizat.
• Zinc, 50 mg zilnic.
173. CHELIE SAU CĂDEREA ABUNDENTĂ A PĂRULUI
în acest domeniu nu se pot oferi nici un fel de garanții, dar multe persoane au constatat obținerea unor rezultate satisfăcătoare în urma acestui regim:
• Vitamina B complex forte de două ori pe zi.
• Colină şi inozitol, câte 1000 mg zilnic.
• Masaj şi şamponări zilnice ale pielii capului cu ulei de jojoba.
• O tabletă de multiminerale cu 1000 mg calciu şi 500 mg magneziu zilnic.
• Cisteină, 1000 mg zilnic.
• Vitamina C, 1000 mg, de trei ori pe zi.
174. ÎNȚEPĂTURI DE ALBINE
Cel mai bun lucru pe care îl puteți face în cazul înțepăturilor de albine este să le evitați pe cât posibil. Vitamina Bl (tiamină) s-a dovedit a avea anumite proprietăți care îndepărtează insectele. Vitamina Bl, 100

jug luate de trei ori pe zi, creează la nivelul pielii dumneavoastră un miros neagreat de insecte. Dacă ați întârziat cu vitamina Bl şi albinele v-au înțepat deja, 1000 mg de vitamină C pot atenua reacțiile alergice apărute.
175. GINGII SâNGERâNDE
Cea mai eficientă terapie vitaminică pentru sângerarea gingiilor este următoarea: 100 mg vitamina C complex cu bioflavonoide, rutină, şi hesperidină luate de trei ori pe zi.
176. FRACTURI
Dacă v-ați fracturat vreodată un os ştiți cât de neplăcută este aşteptarea până la vindecare. Aceasta poate fi accelerată, atenuându-se totodată şi durerile, prin mărirea cantității de calciu şi vitamină D ingerate. Sunt recomandabile doze zilnice de 1000-1500 mg calciu şi 400-500 UI vitamină D.
177. VâNĂTĂI, ECHIMOZE
Vitamina C, 1000 mg cu bioflavonoide, rutină, şi hesperidină, luată de trei ori pe zi poate preveni fragilitatea capilară şi deci vânătăile produse atunci când se sparg vasele subțiri de sânge aflate imediat sub piele.
178. ARSURI
Cel mai bun lucru pe care îl puteți face în cazul unor arsuri este să puneți imediat apă rece pe locul respectiv. Pentru a grăbi refacerea țesuturilor şi vindecarea, încercați o doză zilnică de 50 mg zinc. Vitamina C complex, 1000 mg, cu bioflavonoide, se recomandă dimineața şi seara pentru a preveni infecțiile. 1000 UI vitamina E, administrată atât oral cât Şi local, contribuie la vindecarea fără cicatrici. Pentru arsurile minore, gelul sau unguentul pe bază de aloe constituie un excelent prim-ajutor.
179. PICIOARE RECI
Dacă vă deranjează faptul că sunteți nevoit să purtați ciorapi chiar ?■ în pat,

puteți încerca să remediați această situație cu ajutorul unui supliment de multiminerale cu iod, de două ori pe zi, plus tablete cu

extract de varec. Picioarele veşnic reci pot fi rezultatul cantității insuficiente de tiroxină secretate de glanda tiroidă. în acest sens, nicotinamida şi vitamina E au un efect benefic prin intensificarea circulației sangvine.

180. BUBE DULCI ŞI HERPES SIMPLEX

Puține incidente sunt mai neplăcute decât bubele dulci. Cel mai bun remediu vitaminic mi se pare a fi acesta:

- Vitamina C complex, 1000 mg cu bioflavonoide, dimineața şi seara.
- Lactobaccilus Acidophilus, trei capsule de trei ori pe zi.
- Vitamina E uleioasă, 28.000 UI, aplicată direct pe zona afectată.
- Lisină, trei grame zilnic (în mai multe reprize) între mese, luată cu apă sau suc de fructe — nu cu proteine.

în scop preventiv:

- Lisină, 500 mg zilnic, cu apă sau suc — nu cu proteine.
- Vitamina C, 1000 mg, dimineața şi seara.

181. CONSTIPAȚIE

Nu există persoană care să nu fi avut cel puțin o dată probleme de acest gen, cauzate de obicei de lipsa fibrelor vegetale din alimentație, ori de anumite medicamente, ca de exemplu codeina. Laxativele puternice riscă să consume elementele nutritive din organism, determinând totodată dependență şi constipație cronică; de aceea, cele mai indicate remedii mi se par a fi cele naturale.

- O lingură cu vârf fibre de psyllium (dacă nu sunteți alergic la ea) dizolvată în suc sau lapte degresat.
- O lingură acidofilus de trei ori pe zi.
- Un laxativ vegetal la nevoie, sau laxativ fără zahăr (pentru scurt timp).
- Opt-zece pahare de apă zilnic (şi câteva exerciții fizice vă vor prinde bine).

182. TĂIETURI

Vitamina C complex, 1000 mg cu bioflavonoide de două ori pe #> împreună cu 50 mg zinc şi 400 UI vitamina E.

183. USCĂCIUNEA PIELII

Vitamina E uleioasă (formula uscată) pare a face adevărate minuni în astfel de cazuri, ca şi uleiurile bogate în vitamina A şi D. Ca suplimente zilnice, recomand: 200-400 UI vitamina E, 10.000 UI vitamina A (cinci zile pe săptămână, apoi două pauză), o tabletă PVM (vezi secțiunea 136) şi una până la trei capsule acizi graşi 3-omega de trei ori pe zi (vezi secțiunea 91 pentru amănunte privind acizii graşi 3-omega).

Dacă nu doriți să luați untură de peşte (printre acizii graşi 3-omega se numără în primul rând acidul eicosan-pentenoic şi acidul dodecan-hexenoic), alte surse de acizi graşi 3-omega sunt: uleiul extras din semințe de in, dovleac, uleiul de soia (una-două lingurițe adăugate la salată constituie un bun supliment); cantități mari se găsesc şi în nuci, fasole uscată şi soia.

184. MAHMUREALĂ

Pentru a preveni mahmureala, luați o tabletă de vitamina B complex de 100 mg înainte de a trece la „acțiune", încă una în timp de beți şi o a treia în clipa în care vă duceți la culcare. (Alcoolul distruge vitaminele din complexul B). De asemenea,

puteți obține rezultate bune cu 500 mg cisteină şi 1500 mg vitamină C.
185. FEBRA FÂNULUI, ALERGIE LA POLEN
Stresul poate înrăutăți accesele de febră a fânului. Dacă suferiți de această afecțiune, încercați următorul remediu: o tabletă B complex forte de două ori pe zi, 1000 mg acid pantotenic de trei ori pe zi, şi aceeaşi doză de vitamina C (care are puternice proprietăți antihistaminice).

186. DURERI DE CAP

Surprinzător de eficient în cazul durerilor de cap s-a dovedit a fi următorul regim:
• 100 mg nicotinamida de trei ori pe zi.
• 100 mg vitamina B complex forte (cu reglare temporală) de două °ri pe zi.
• Calciu şi magneziu în raport de două părți calciu la o parte magneziu (aceste minerale au proprietăți de tranchilizante naturale).
182
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
183

187. ARSURI GASTRICE

Medicamentele antiacide disponibile în farmacii — ca de exemplu Gelusil, Maalox, Di-Gel — conțin aluminiu, mineral ce afectează metabolismul calciului şi fosforului. Rezultate mai bune puteți obține cu cinci tablete de făină de oase fără conținut de plumb (luate în timpul mesei), multienzime digestive de 1-3 ori pe zi, papaya; de asemenea, este indicat să beți lichide înainte sau după masă, nicidecum în timpul mesei.

188. HEMOROIZI

Jumătate din numărul persoanelor în vârstă de peste cincizeci de ani suferă de hemoroizi. Factorii care determină apariția acestei afecțiuni sunt: regimul alimentar necorespunzător, lipsa exercițiilor fizice şi eforturile depuse la defecație. Cafeaua, ciocolata, cacaoa şi cola sunt contraindicate în astfel de cazuri deoarece creează mâncărimi anale. Dacă aveți probleme cu hemoroizii, încercați acest remediu: o lingură de tărâțe de trei ori pe zi, 1000 mg vitamina C complex de două ori pe zi (pentru a ajuta la vindecarea membranelor), şi trei capsule de acidofilus de trei ori pe zi (sau una-două linguri de acidofilus lichid de 1-3 ori pe zi). De asemenea, puteți aplica pe zona afectată vitamina E uleioasă, 1000 UI per gram.

189. INSOMNII

Barbituricele ca Fenobarbital, Seconal, Nembutal, cu acțiune sedativă şi hipnotică puternică sunt prea des prescrise în cazul de insomnie. Pe lângă faptul că pot crea obişnuință şi au efecte periculoase dacă sunt administrate împreună cu alte medicamente, barbituricele determină scăderea nivelului de calciu din organism.
Triptofanul însă este un aminoacid natural esențial care poate induce somnul. Iată un regim eficient în cazuri de insomnie:
• O tabletă de calciu şi magneziu chelatizat de trei ori pe zi, plus trei tablete cu o jumătate de oră înainte de culcare.
• Vitamina B6, 100 mg şi aceeaşi cantitate de nicotinamidă (conlucrează pentru producerea serotoninei, o substanță chimică esențiala pentru inducerea unui somn odihnitor).
Laptele, după cum bine ştiți, este o bogată sursă de calciu şi triptofan; carnea de curcan conține, de asemenea, cantități mari de triptofan. De aceea, un sandviş cu carne de curcan şi un pahar cu lapte înainte de culcare pot fi un eficient remediu împotriva insomniei.

190. MÂNCĂRIMI

Datorită proprietăților antihistaminice, două tablete de 1000 mg vitamina C (cu reglare temporală) dimineața şi seara luate în timpul meselor, pot fi de ajutor. De asemenea, se recomandă vitamina B complex forte la micul dejun şi cină, 1000 mg acid pantotenic, de 1-3 ori pe zi şi aplicații locale cu vitamina E unguent de trei ori pe zi.

191. PROBLEME DETERMINATE DE DECALAJUL DE FUS ORAR LA ZBORUL CU AVIONUL

Deci avionul dumneavoastră aterizează dincolo de ocean la ora nouă, iar la zece aveți o şedință importantă. Nici o problemă, cu excepția faptului că pentru organismul dumneavoastră este încă ora două noaptea şi deci ar fi trebuit să dormiți. Cea mai bună soluție în astfel de cazuri este să vă ajutați corpul să se adapteze furnizându-i vitaminele necesare.

• Vitamina B complex forte (cu reglare temporală) dimineața şi seara (începeți chiar în timpul călătoriei).
• PVM de două ori (împreună cu mâncare) în timpul zborurilor de peste cinci ore.
• Vitamina E, 400 UI de două ori pe zi.

Dacă vă simțiți foarte obosit, nu uitați să luați şi suplimente de vitamina C.

NOTĂ: Gazele intestinale îşi măresc volumul la altitudini mari, deci înainte şi în timpul călătoriilor cu avionul este bine să evitați fasolea şi celelalte alimente ce produc gaze dacă vreți să fiți în formă la aterizare. Nu uitați că alcoolul distruge vitaminele din complexul B (răspunzătoare de adaptarea organismului la decalajul orar).

192. DURERI DE PICIOARE

Măriți cantitatea de calciu ingerată. încercați câte c tabletă de calciu Şi magneziu chelatizat la micul dejun şi cină, plus o tabletă de nuiltiminerale chelatizate. Vitamina E s-a dovedit utilă în cazuri de cârcei

şi crampe musculare; dozele recomandate sunt de 400 până la 1000 Ui, de 1-3 ori pe zi.

193. MENOPAUZA

Din cauza riscurilor recent descoperite ale utilizării estrogenilor, în ultima vreme multe femei încearcă să atenueze tulburările de menopauză prin diverse alte modalități. De exemplu, 200-400 UI de vitamina E (amestec de tocoferoli), cu seleniu, 1-3 doze zilnic, pot reduce bufeurile. Dacă vă aflați într-o astfel de situație, PVM şi 600 mg vitamina B complex forte administrate de două ori pe zi sunt recomandabile. De asemenea, puteți încerca ginseng, 500 mg dimineața şi seara, calciu (500 mg) şi magneziu (250 mg) de trei ori pe zi; pentru îmbunătățirea stării de spirit şi calmare sunt indicate ceaiuri de muşețel şi pasiflora.

194. MENSTRUAȚIE

Datorită şi crampelor şi balonărilor produse, menstruația este pentru majoritatea femeilor un necaz lunar. Acest necaz poate fi însă mult atenuat.

• Vitamina B6, 50 mg de trei ori pe zi (acționează ca un diuretic natural).
• Vitamina B complex, 100 mg (formula cu reglare temporală) dimineața şi seara.
•PVM

195. RĂU DE MAŞINĂ

In astfel de situații, tratamentul preventiv este cel mai indicat. Vitaminele Bl şi B6 sunt de preferat (multe preparate antiemetice prenatale conțin vitamina B6). Administrarea a 100 mg B complex în seara precedentă şi în dimineața călătoriei s-a dovedit de multe ori eficientă. De asemenea, puteți obține bune rezultate

luând de trei ori pe zi câte o capsulă de ginseng.

196. FEBRĂ MUSCULARĂ

împotriva acelor dureri în tot trupul ce apar în mod obişnuit în urma unui efort fizic, de multe ori s-a dovedit eficientă administrarea a 400-800 UI vitamina E, de 1-3 ori pe zi; de asemenea, câte o tabletă de multiminerale chelatizate dimineața şi seara poate da rezultate bune.

197. ANTICONCEPȚIONALE

Dacă luați anticoncepționale orale, riscul de infarct şi de formare a cheagurilor de sânge este mai mare decât la celelalte femei; în plus, aveți o predispoziție crescută la carențe de zinc, acid folie, vitamine C, B6 şi 012 (una din cauzele nervozității şi depresiilor întâlnite la persoanele care iau anticoncepționale).

Dacă vă aflați într-o astfel de situație, vă recomand următoarele suplimente:

•PVM.

• Zinc chelatizat, o tabletă de 50 mg zilnic.

• Acid folie, 800 meg, de 1-3 pe ori pe zi.

• Vitamina B12, 200 mg (cu reglare temporală sau sublingual) dimineața.

• Vitamina B6, 150 mg de 1-3 ori pe zi.

198. URZICĂTURI SAU IRITAȚII CU OȚETAR OTRĂVITOR

Vitamina E uleioasă sau aloe vera gel aplicate pe zona afectată accelerează vindecarea. Două tablete de vitamina C complex a 1000 mg, luate dimineața şi seara, plus vitamina E, 400-1000 UI, pot ameliora mâncărimile.

199. POLIPI

Aceste mici exrescențe supărătoare trebuie în mod categoric examinate de către un medic; în majoritatea cazurilor, soluția chirurgicală este cea indicată. Dar în ceea ce priveşte suplimentele, dr. Jerome J. DeCosse, profesor, şeful catedrei de chirurgie de la Medical College of Wisconsin, recomandă pacienților săi cu polipi 3000 mg vitamina C (cu reglare temporală) zilnic, înregistrând rezultate pozitive.

200. VINDECĂRI POSTOPERATORII

După o intervenție chirugicală, organismul dumneavoastră are nevoie de un suport nutrițional deosebit.

• Vitamina E, 200-400 UI (formula uscată), de trei ori pe zi.

• Două tablete de vitamina C complex, de 1000 mg, cu bioflavonoide, mtină şi hesperidină, dimineața şi seara.

• Multivitamine forte cu minerale chelatizate, dimineața şi seara.

• Multiminerale chelatizate forte, dimineața şi seara.

• Beta-caroten, 25.000 UI zilnic.

• Zinc chelatizat, 15-50 mg zilnic.

Acest regim poate fi administrat cu două săptămâni înainte şi 0 lună după intervenția chirugicală.

201. SPUZELI

Ca şi mâncărimile, spuzelile par a răspunde la proprietățile antihistaminice ale vitaminei C (pentru suplimente recomandate, vezi secțiunea 190).

202. PROBLEME DE PROSTATĂ

Prostatitele cronice, în care inflamațiile glandei sunt însoțite de infecții, cedează uneori la tratamentul cu zinc (prostata conține în mod normal de zece ori mai mult zinc decât oricare alt organ). în multe cazuri, după administrarea de zinc, simptomele au dispărut complet.

•PVM

• Zinc chelatizat, 50 mg de trei ori pe zi.

• Vitamina F sau semințe de dovleac, trei capsule de trei ori pe zi.

203. PSORIAZIS

Deşi se fac multe glume pe seama acestei boli, cei care suferă de pe urma ei nu găsesc nimic de râs. Nu există deocamdată nici un tratament complet eficient, dar cel descris în continuare a dat rezultate bune:

•PVM

• Beta-caroten, 25.000 UI zilnic.

• Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporală) dimineața şi seara.

• Vitamina C din fructe de măceş, 1000 mg dimineața şi seara (în plus față de cantitatea conținută în PVM).

• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI de trei ori pe zi.

• Trei tablete de vitamină F sau capsule de lecitină de trei ori pe zi.

• Seleniu, 100 mcg zilnic.

• Măriți cantitatea de proteine ingerate, preferabil din surse animale-

204. RENUNȚAREA LA FUMAT

Nu-i uşor să te laşi de fumat şi corpul dumneavoastră ştie bine acest adevăr; simptomele determinate de renunțare sunt cât se poate de reale, pentru iritabilitate luați o tabletă de vitamina B complex de 100 mg (reglare temporală) la cină şi 1000 mg cisteină zilnic. Nu uitați doza de pVM şi o capsulă de vitamina E uscată de 400 UI zilnic.

205. ARSURI SOLARE

întotdeauna înainte de a vă expune razelor ultraviolete ale soarelui este bine să folosiți un preparat care să vă protejeze pielea. Ceea ce mulți oameni nu ştiu este faptul că soarele arde într-adevăr pielea şi că arsurile *cxtzază.* predispoziție la infecții. Dacă este deja prea târziu pentru a le preveni, încercați acest remediu:

• Aloe vera gel aplicat de trei-patru ori pe zi.

• O cremă pe bază de acid para-aminobenzoic sau vitamina E (20.000 UI) aplicată de trei-patru ori pe zi.

•PVM.

• Vitamina C, 1000 mg dimineața şi seara până la vindecarea arsurilor.

206. SCRÂŞNIT DE DINŢI

în general oamenii nu-şi dau seama că scrâşnesc din dinți. Acest lucru se întâmplă îndeosebi la copii şi, de cele mai multe ori, în timpul somnului. Un bun remediu poate fi: PVM, B complex, 100 mg, dimineața şi seara, şi câteva tablete de făină de oase seara, înainte de culcare.

207. VENE VARICOASE

Vârsta, lipsa de mişcare şi constipația cronică sunt factorii care determină apariția venelor varicoase. Asigurarea unui regim alimentar-corespunzător şi efectuarea de exerciții fizice regulate contribuie la prevenirea acestei deficiențe. S-au obținut rezultate bune cu: PVM, 1000 mg vitamina C complex de două ori pe zi şi 400-800 UI Vitamina E.

208. VASECTOMIE

Bărbații care au suportat o vasectomie sunt mai predispuşi la infecții decât ceilalți. De aceea, este recomandabil un supliment de vitamine

PVM şi 1000 mg vitamina C complex zilnic, plus 15-50 mg zinc în fiecare zi.

209. NEGI

Nu apar, aşa cum se crede, după atingerea unei broaşte râioase, dar dispar în urma tratamentului cu vitamina E uleioasă. Cel mai indicat regim pare a fi următorul: 28.000 UI vitamina E aplicat extern, o dată sau de două ori pe zi şi 400 UI vitamina E (formula uscată) intern, de trei ori pe zi. Doze de 1000-2000

mg vitamina C, administrate zilnic, măresc imunitatea organismului şi pot preveni apariția negilor.

210. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XIII? Spuneaţi la un moment dat că enzimele **digestive ajută în cazuri de arsuri gastrice. Care sunt acelea şi cum acţionează ele?**

Suplimentele enzimatice contribuie la buna asimilare a alimentelor ingerate. Bromelina, de exemplu, este o enzimă digestivă provenită din ananas; celulaza ajută la digerarea materialelor vegetale şi la descompunerea fibrelor alimentare. Acidul clorhidric acționează în stomac asupra alimentelor greu de digerat cum ar fi carnea fibroasă, vegetalele şi carnea de pasăre (acidul clorhidric sub formă de betaină este cel mai bun supliment disponibil). Lipaza contribuie la digerarea grăsimilor, iar milaza dizolvă amidonul în cantități de mii de ori mai mari decât propria ei greutate, astfel încât să poată fi mai uşor asimilat. Papaina este o enzimă ce ajută la digerarea proteinelor (provine din fructele de papaya) şi prolaza, derivată din papaină, e o enzimă digestivă concentrată, cu acelaşi rol în digerarea proteinelor (vezi secțiunea 187).

Aveţi un motiv special pentru a recomanda ginsengul în tratamentul simptomelor produse de menopauză?

Cu siguranță. Din anii '60, de când au intrat în uz terapiile de înlocuire a estrogenilor, s-a înregistrat o creştere cu 35% a cazurilor de cancer uterin. Ginsengul conține estriol, un tip de estrogen cu proprietăți anticancerigene.

ATENȚIE: Dacă folosiți o gumă de mestecat cu nicotină pentru a vă ajuta să vă lăsați de fumat, trebuie să ştiți că băuturile pe bază de cola şi cafea vă pot submina eforturile. Studii recente au demonstrat câ ingerarea de cafea, cola sau băuturi acide înainte de a mesteca gumă cu

nicotină inhibă în mod semnificativ absorbția acesteia din urmă.

CAPITOLUL PAISPREZECE
SĂ-ȚI RECAPEȚI SĂNĂTATEA ŞI SĂ ȚI-O PĂSTREZI

211. DE CE AVEM NEVOIE DE SUPLIMENTE CÂND SUNTEM BOLNAVI?

în timpul bolilor, organismul este supus unui stres suplimentar. Multe celule sunt distruse, glandele suprarenale, secătuite de elemente nutritive, nu mai pot funcționa la parametri normali, armata de apărare împotriva stresului, compusă din vitaminele C şi B6, acid folie şi acid pantotenic, este decimată şi nevoia de zinc şi vitamina C creşte în mod considerabil.

Datorită faptului că toate aceste vitamine sunt necesare pentru eficienta utilizare a celorlalți nutrienți şi pentru menținerea în limite normale a metabolismului, este evident faptul că în caz de boală cerințele organismului cresc. Iar dacă ne gândim că febra şi stresul consumă cantități importante de elemente nutritive, atunci importanța suplimentelor vitaminice şi minerale este de la sine înțeleasă.

Din nou vă reamintesc că regimurile indicate în continuare nu sunt prescripții medicale, ci doar un ghid de lucru împreună cu medicul dumneavoastră.

212. ALERGII

Există nenumărate tipuri şi genuri de alergii, cu o simptomatologie foarte variată, iar sursele de contractare sunt cât de poate de diverse. însă toate secătuiesc organismul de elementele sale nutritive şi deci suplimentele se impun cu necesitate.

- PVM dimineața şi seara (vezi secțiunea 136).
- Vitamina B complex, 100 mg, de trei ori pe zi.

• Acid pantotenic, 1000 mg, dimineața şi seara.
Dacă sunteți alergic, sfatul meu este să vă analizați cu

conştiinciozitate regimul alimentar; multe alergii sunt cauzate de coloranții alimentari, de aditivi şi conservanți.

213. ARTRITĂ

Mii de oameni suferă de durerile produse de această afecțiune cronică. Deoarece corpul se resimte puternic din cauza ei, suplimentele vitaminice şi minerale sunt cu adevărat esențiale.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina C, 1000 mg, de 1-3 ori pe zi (dacă luați multe aspirine, pierdeți cantități mari de vitamina C).
• Vitamina B complex, 100 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina Bl2, până la 2000 mcg zilnic.
• Nicotinamidă, până la 1 g zilnic.
• Una-trei tablete de yucca, de trei ori pe zi.
• Una-trei tablete de extract de lucerna de trei ori pe zi.
• Cupru, 2 mg zilnic.
• Germaniu, 50 mg, de 1-3 ori pe zi.

214. ASTM

Astmul este o afecțiune alergică cronică ce afectează traiectele bronhice. în timpul unei crize de astm, țesutul muscular ce căptuşeşte tuburile bronhice se contractă spasmodic, îngustând spațiul de trecere a aerului, determinând senzația de sufocare şi îngreunând respirația. Alergiile, predispoziția ereditară şi stresul emoțional contribuie la agravarea stării organismului, însă multe elemente nutritive pot constitui remedii naturale eficiente.
• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara.
• Vitamina C, 1000 mg, de 1-3 ori pe zi.
(ATENȚIE: Vitamina C tamponată cu sarea de calciu a acidului ascorbic poate modifica acțiunea tetraciclinelor. Sarea de sodiu a acidului ascorbic poate fi utilizată împreună cu tetracicline, dar trebuie să o evitați dacă vi se administrează steroizi sau dacă urmați un regim sărac în sodiu).
• Uleiul de luminiță (secțiunea 117), capsule cu 2500 mg substanță activă, de trei ori pe zi, în primele trei sau patru luni, apoi o tabletă de trei ori pe zi (dacă luați steroizi, acțiunea acestor suplimente va fi inhibată).

• Vitamina B15,50 mg, o tabletă zilnic timp de o lună, apoi de două ori pe zi în cea de-a două lună şi de trei ori pe zi în luna a treia (în cazurile grave se pot administra câte două tablete de 50 mg de trei ori pe zi în timpul meselor, reducând doza când se înregistrează efecte pozitive.)
• Extracte concentrate de suprarenală, de 1-3 ori pe zi, însă nu seara, deoarece pot cauza insomnie.
(ATENȚIE: Aceste suplimente sunt contraindicate persoanelor alergice la carnea de vită sau de porc.)
• Beta-caroten (solubil în apă), 10.000-25.000 UI zilnic.
• Vitamina B2 (riboflavină), 100 mg, de 3-4 ori pe zi.
• Vitamina B5 (acid pantotenic), 1000-2000 mg zilnic.
• Vitamina B6 (piridoxină), 200 mg, de 1-4 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400-1200 UI zilnic.

215. HIPER ŞI HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ

HIPERTENSIUNE

Peste şaizeci de milioane de americani sunt hipertensivi — condiție care creează riscuri mărite de infarct şi congestii celebrale. Importanța menținerii tensiunii arteriale în limite normale nu mai poate fi pusă în discuție; iată câteva modalități naturale ce vă pot fi de ajutor în acest sens:
• Vorbiți mai lent (persoanele care vorbesc repede au o respirație deficitară, fapt care poate conduce la creşterea tensiunii arteriale).
• Slăbiți, dacă sunteți supraponderal (alimentația rațională, controlată poate reduce nivelul tensiunii arteriale la persoanele obeze).
• Reduceți cantitatea de sodiu şi măriți doza de potasiu ingerată (vezi secțiunea 270).
• Reduceți cantitatea de zaharuri din alimentația dumneavoastră (vezi secțiunea 267).
• Eliminați cofeina (vezi secțiunea 242).
• Mâncați mai mult usturoi şi ceapă.
• Renunțați la fumat.
• Evitați stresul şi situațiile cauzatoare de anxietate (zgomotele sWdente, chiar şi sonorul ridicat al televizorului pot fi cauze de stres,

ridicând astfel tensiunea arterială).
• Faceți regulat mişcare (de exemplu mers rapid) şi asigurați-vă o odihnă corespunzătoare.
Regimul de urmat:
• Lecitină, trei linguri de granule zilnic, sau trei capsule de trei ori pe zi.
• Dacă luați medicamente antihipertensive, probabil că vă trebuie un supliment de potasiu, dar verificați înainte cu medicul dumneavoastră dacă nu există contraindicații.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Calciu, 1000 mg zilnic.
• Magneziu, 500 mg zilnic.
• Vitamina E (formula uscată), 100 UI zilnic, crescând apoi progresiv (consultați înainte un medic).
• Tablete cu extract de usturoi, 1-3 zilnic. HIPOTENSIUNE
Tensiunea arterială scăzută, cu excepția valorilor foarte mici, este preferabilă în comparație cu hipertensiunea, dar hipotensivii suferă adesea amețeli şi uneori chiar pierderi ale cunoştinței.
Regim recomandat:
• 1-3 tablete cu extract de varec zilnic (dacă urmați un tratament cu tiroidă, consultați-vă în prealabil medicul curant, deoarece varecul poate reduce cantitatea necesară de medicament.)
• PVM (vezi secțiunea 136).

216. BRONŞITE

Această inflamație a mucoasei bronhiilor este foarte des întâlnită şi la fel de supărătoare. Organismul este solicitat din plin în astfel de cazuri şi, dacă ne gândim la pierderile de elemente nutritive, antibioticele nu sunt soluția cea mai bună.
• Beta-caroten, 25.000 UI zilnic.
• Vitamina C din fructe de măceş, 1000 mg dimineața şi seara.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina E (formula uscată) 400 UI de 1-3 ori pe zi.

• Apă, şase până la opt pahare zilnic.
• Acidofilus, trei capsule de trei ori pe zi sau 1-2 linguri de lichid de trei ori pe zi.

217. CANDIDA ALBICANS

Această micoză infecțioasă profită de anumite circumstanțe existente în organism pentru a se dezvolta, şi astfel de circumstanțe favorizante sunt numeroase, de exemplu: antibioticele, anticoncepționalele, cortizonul, deficiențele nutriționale, constipația cronică sau diarea, stresul fizic şi emoțional. Simptomele sunt foarte variate, începând cu cele asociate vaginitelor (scurgeri, prurit, infecții urinare, crampe şi neregularități de ciclu), şi sfârşind cu depresii severe, acnee, anxietate, surmenaj, nervozitate şi confuzie mentală.

Primul pas în tratarea candidozei este eliminarea tuturor alimentelor ce conțin drojdii, fermenți — de exemplu: brânză, pâine din aluat dospit, smântână fermentată, lapte bătut, bere, vin, cidru, ciuperci, sos de soia, oțet, fructe deshidratate, pepeni verzi şi sucuri conservate.

Dacă medicul dumneavoastră nu v-a recomandat încă un medicament antimicotic, de exemplu Nystatin (Stamicin), puteți obține bune rezultate cu ajutorul unor remedii naturale dintre care pot fi amintite: usturoiul, broccoli, varza, ceapa, iaurtul, napii şi alte leguminoase.

Un eficient regim este următorul:

• PVM (vezi secțiunea 136) de două ori pe zi.
• Propolis, 500 mg de trei ori pe zi.
• Formulă echilibrată de aminoacizi.
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI zilnic.
• Acid caprilic, de 1-3 ori pe zi.
• Acidofilus (fără conținut de drojdie), câte o capsulă de trei ori pe zi.

218. VĂRSAT DE VÂNT

Această boală a copilăriei este cauzată de un virus strâns înrudit cu cel care provoacă zona zoster. Febra şi mâncărimile duc la un consum mare de elemente nutritive. Multe mame şi-au văzut copiii însănătoşindu-se mai repede în urma unui astfel de regim:

• Vitamina C din fructe de măceş, 500 mg, de trei ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 100-200 UI, de 1-3 ori pe zi.
• Beta-caroten, 10.000 UI zilnic (consultați un medic pediatru pentru dozarea corespunzătoare vârstei şi greutății copilului).
• Multivitamine şi multiminerale dimineața şi seara.

219. SINDROMUL DE OBOSEALĂ CRONICĂ

Deşi numele sub care este cunoscut diferă de la o țară la alta, simptomele sunt aceleaşi: instalare bruscă, oboseală extremă, frisoane sau temperatură scăzută, laringe inflamat, noduli limfatici sensibili, dureri musculare, migrene, dureri de încheieturi (fără inflamare), confuzie, pierderi ale memoriei, tulburări de vedere şi de somn etc.

Două până la cinci milioane de americani au suferit de această afecțiune supranumită şi „boala anilor nouăzeci". în Anglia şi Canada este cunoscută ca „encefalomielită mialgică", japonezii o numesc „sindrom de deficiență naturală a sistemului imunitar", iar în Statele Unite este denumită „sindrom de disfuncție imunitară cu oboseală cronică", sau, pe scurt, „sindrom de oboseală cronică".

Deşi inițial s-a crezut că boala este cauzată de virusul Epstein-Barr (virusul herpetic care produce mononucleoza), astăzi se ştie că în organismul suferinzilor de această afecțiune se dezvoltă cantități mari de anticorpi specifici pentru diverşi

alți microbi.
După cum se spune într-un articol din revista Newsweek, dr. Jay Goldstein, medic din California, a presupus că boala survine „atunci când o substanță chimică necunoscută sau un germene contagios afectează sistemul imunitar, determinând viruşii, care în mod normal sunt ținuți sub control, să acționeze haotic. Limfocitele T ale sistemului imunitar încep să determine apariția unor substanțe chimice numite citokine, care pot determina ele însele simptome ale acestui sindrom. Iar limfocitele T, care în mod normal ar trebui să atace orice intrus, devin ciudat de inactive, sau, în unele cazuri, hiperactive. Nu există un tratament miraculos pentru acest sindrom, dar sistemul imunitar are nevoie de tot suportul nutrițional pe care îl poate obține.
• PVM (vezi secțiunea 136), dimineața şi seara.
• Beta-caroten, 10.000-25.000 UI zilnic, (cinci zile pe săptămână,

apoi două zile pauză).
• Vitamina C, 1000 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI, de 1-3 ori pe zi.
• Ornitină, 2000 mg zilnic (luate cu apă, nu cu proteine, pe stomacul gol).
• Cisteină, o tabletă pe zi, cu vitamina C (în raport de unu la trei cisteină față de vitamina C).
• Seleniu, 50-100 mcg zilnic.
• Zinc chelatizat, 15-50 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Propolis, 500 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Ulei de luminiță (secțiunea 117), 500 mg, de 1-3 ori pe zi. SFATUL MEU:
Din cauza implicării virusului herpetic, vă sugerez să evitați alimentele cu conținut ridicat în arginină (vezi secțiunea 80). De asemenea, este indicat să ocoliți carbohidrații rafinați, cofeina, alcoolul, alimentele cu potențial alergen ridicat, cele care conțin aromatizanți artificiali, coloranți şi alți aditivi care pot solicita sistemul imunitar.

220. RĂCELI

Nimeni nu acordă prea mare atenție unei răceli, însă organismul plăteşte acest fapt din greu.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Vitamina C din fructe de măceş, 1000 mg de trei ori pe zi.
• Beta-caroten, 10.000 UI de 1-3 ori pe zi (cinci zile pe săptămână, apoi două pauză).
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI zilnic.
• Apă, şase-opt pahare zilnic.
• Acidofilus, trei capsule de trei ori pe zi, sau 1 -2 linguri de lichid de trei ori pe zi.

221. COLITE

Ca regulă generală, colitele sunt mai frecvente la femei decât la "ărbați şi, de cele mai multe ori, sunt cauzate de stresul emoțional. Manifestările merg de la diaree alternativ cu constipație şi până la dureri abdominale. Factorul de primă importanță în tratarea colitei este regimul

alimentar; o cură vitaminică se recomandă cu necesitate.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Potasiu (elementar), 99 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Suc de varză crudă (vitamina U), un pahar, de trei ori pe zi.
• Apă, şase-opt pahare zilnic.
• Aloe vera gel (pentru uz intern), o lingură, de trei ori pe zi, sau 1-3 capsule, de

trei ori pe zi.
• Acidofilus, 3-6 capsule, de trei ori pe zi, sau două linguri, de trei ori pe zi.
• Tărâțe, o lingură de trei ori pe zi, sau 3-6 tablete.

222. DIABET

în boala diabetică pancreasul nu mai poate produce cantitatea necesară de insulina şi, ca urmare, nivelul de zahăr din sânge creşte incontrolabil. în cazurile uşoare, simplul regim alimentar poate controla deficiența (feriți-vă de zaharurile „ascunse" — vezi secțiunea 268). în cazurile severe, se impune suplimentarea cantității de insulina. De fiecare dată însă, consultarea unui medic este esențială. Suplimentele indicate în afecțiunile diabetice sunt:
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Crom, sub formă de Glucose Tolerance Factor, 200 mcg.
• Potasiu, 99 mg de trei ori pe zi.
• Zinc chelatizat, 50 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Apă, şase-opt pahare zilnic.

223. OCHI, PROBLEME OCULARE

De la simple inflamații la deficiențe de refracție şi tulburări majore, problemele oftalmologice nu trebuie niciodată neglijate, şi nici vizita la oculist amânată. însă există şi pentru aceste cazuri suplimente vitaminice de care puteți beneficia.
• Beta-caroten, 25.000 UI, de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina B complex, 100 mg (cu reglare temporală), dimineața şi

seara.
Vitamina C din fructe de măceş, 500 mg dimineața şi seara.
• Vitamina E (formula uscată), 400 UI dimineața şi seara. **224. INIMA, AFECȚIUNI CARDIACE**

Dacă aveți probleme cardiace, indiferent care ar fi acestea, vă este absolut necesară supravegherea medicală. Deşi suplimentele de mai jos sunt considerate inofensive şi benefice, este bine să verificați mai întâi cu medicul pentru a vă convinge că ele nu sunt contraindicate în cazul dumneavoastră particular (de exemplu, vitamina E poate crea un dezechilibru de funcționare între cele două părți ale inimii la persoanele cu reumatism cardiac).
• Vitamina B, 100 mg (reglare temporală) dimineața şi seara.
• Nicotinamidă, suplimentar, 100 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 400 UI, o dată pe zi.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Lecitină, trei capsule, sau trei linguri de granule de trei ori pe zi.
• Acizi eicosan-pentenoic şi dodecan-hexenoic, 1-3 capsule zilnic. MODALITĂȚI DE PREVENIRE A ATACURILOR DE CORD
• Reduceți consumul de zahăr şi de sare.
• Renunțați la fumat.
• Efectuați exerciții fizice în mod regulat.
• Supravegheați-vă greutatea corporală.
• Practicați tehnici de relaxare, ca meditația, pentru a reduce stresul.
• Scădeți pe cât posibil consumul de grăsimi saturate, uleiuri hidrogenate şi colesterol.
• Mâncați mai mult usturoi, fructe proaspete şi peşte.
• Măriți cantitatea de proteine din soia (înlocuiți proteinele aninale ori de câte ori aveți posibilitatea).
• Asigurați-vă că ingerați suficient calciu şi magneziu (sunt recomandabile suplimente zilnice de 1000 mg calciu şi 500 mg magneziu).

• Aveți grijă să luați doze suficiente de vitamine B6, C şi E.
• Suplimentați cantitatea de lecitină din regimul dumneavoastră.
• Râsul este un bun medicament (pe lângă faptul că e o supapă de eliberare a emoțiilor refulate şi stresului, creează o stare de bună dispoziție).

225. HIPOGLICEMIE

Deşi se estimează că între douăzeci şi patruzeci de milioane de americani sunt hipoglicemici, boala rămâne cel mai adesea nediagnosticată. Semnifică un nivel scăzut al zahărului din sânge şi, la fel ca în cazul diabetului, organismul este incapabil să metabolizeze în mod normal carbohidrații. Un hipoglicemic reacționează puternic la zahăr, producând cantități prea mari de insulina; de aceea, modalitatea cea mai eficientă de a ridica nivelul glucozei sangvine nu este ingerarea rapidă de carbohidrați rafinați, ci consumarea unor carbohidrați şi proteine de mai mare complexitate. Suplimente recomandate:
• Beta-caroten şi vitamina D capsule (10.000 şi respectiv 400 UI) zilnic.
• Vitamina C, 500 mg la fiecare masă.
• Vitamina E, 100-200 UI de trei ori pe zi.
• Vitamina B complex, 50 mg, de trei ori pe zi.
• Vitamina F, o capsulă de trei ori pe zi.
• Multiminerale dimineața şi seara (nicotinamida este necesară şi bine tolerată — vezi secțiunea 43).
• Acid pantotenic, 500 mg, de două ori pe zi.
• Lecitină, două capsule (1200 mg), de trei ori pe zi.
• Enzime digestive la nevoie.
• Varec, o tabletă, de trei ori pe zi.
• Acidofilus, trei capsule, sau 1 -2 linguri de trei ori pe zi.
• Crom sub formă de Glucose Tolerance Factor, 200 mcg, de trei ori pe zi.

226. IMPETIGO

Cauzat de un microb similar celui care produce furunculoza — stafilococ sau streptococ — afecțiunea apare mai adesea la copii decât la adulți, însă nimeni nu se poate considera imun. Apare de multe ori ca urmare a scărpinării şi infectării înțepăturilor de insecte, germenii pătrunzând prin pielea vătămată.
• Vitamina A şi D capsule (10.000 şi respectiv 400 UI) zilnic (pentru copii dozele se vor reduce), cinci zile pe săptămână, apoi două pauză.
• Vitamina E (formula uscată), 100-400 UI, o dată pe zi.
• Vitamina C din fructe de măceş, 500 mg, dimineața şi seara.

227. POJAR (RUJEOLĂ)

Vă puteți molipsi de pojar la orice vârstă, dar este mai des întâlnit la copii. E cea mai uşor transmisibilă dintre bolile contagioase. Există acum şi un vaccin preventiv, dar virusul izbuteşte să ia prin surprindere, în fiecare an, un anumit număr de persoane neprotejate. Boala ca atare şi erupția cutanată pot fi uşoare sau severe, însoțite de o tuse puternică, însă, oricare ar fi forma, organismul are nevoie de vitamine pentru recuperare.
• Beta-caroten, 10.000 UI (doze mai reduse pentru copii), de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina C din fructe de măceş, 500-1000 mg, dimineața şi seara.
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI, dimineața **sau** seara.

228. MONONUCLEOZĂ

Contractată în mod obişnuit de adolescenți şi adulții tineri, mononucleoza (febra glandulară), sau „boala sărutului" cum i se mai spune, poate apărea însă la orice

vârstă, cauzând pierderi masive de elemente nutritive. De aceea, regimul are o deosebită importanță şi suplimentele vitaminice sunt esențiale în timpul lungii convalescențe.
• PVM (vezi secțiunea 136), dimineața şi seara, în timpul meselor.
• Vitamina C suplimentară, 1000 mg, dimineața şi seara, timp de trei luni.
• Potasiu, 99 mg, de trei ori pe zi.
• Vitamina B complex (reglare temporală), 100 mg, dimineața şi seara.
• Zinc chelatizat, 15-50 mg, zilnic.
• Propolis, 500 mg, dimineața şi seara.

229. OREION

Există un vaccin şi împotriva oreionului, însă boala continuă să se manifeste secătuind corpul de elementele sale nutritive. Virusul se poate răspândi în tot organismul pacientului, cuprinzând nu numai glandele

salivare, ci şi testiculele sau ovarele, pancreasul, sistemul nervos şi uneori chiar inima.
• Beta-caroten, 10.000 UI (doze mai mici pentru copii), de 1-3 ori pe zi, timp de cinci zile, apoi două zile pauză.
• Vitamina C din fructe de măceş, 500-1000 mg, de două ori pe zi.
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI zilnic.

230. SINDROM PREMENSTRUAL

Cu două până la zece zile înainte de instalarea ciclului, milioane de femei sunt afectate de o gamă foarte largă de tulburări fizice şi psihice — de la balonări, depresii şi insomnii până la dureri puternice, furii incontrolabile, crize de plâns, şi chiar tendințe de sinucidere. Toate aceste manifestări sunt cunoscute sub numele de sindrom premenstrual.

ALIMENTE ŞI BĂUTURI PE CARE ESTE BINE SĂ LE EVITAȚI

• Sarea şi alimentele sărate (vezi secțiunea 271).
• Produsele care conțin rădăcină de lemn-dulce (vezi secțiunea 116); utilizat ca îndulcitor în industria alimentară şi farmaceutică), deoarece această plantă stimulează secreția de aldosteron care cauzează retenția de sodiu şi apă în țesuturi.
• Alimentele şi băuturile reci (deoarece afectează în mod negativ circulația abdominală, intensificând crampele).
• Cofeina sub orice formă (vezi secțiunea 241). Cofeina măreşte pofta de dulciuri, distruge vitaminele B, accelerează eliminarea potasiului şi zincului şi măreşte secreția de acid clorhidric, cauzând iritații gastrice.
• Ceaiurile negre, astringente (taninul din ceai imobilizează mineralele importante, împiedicând absorbția acestora în traiectul digestiv).
• Alcoolul (afectează în mod negativ nivelul zahărului din sânge, scade concentrația de magneziu şi împiedică buna funcționare a ficatului, ceea ce poate agrava simptomele premenstruale).
• Spanacul, frunzele de sfeclă şi alte zarzavaturi cu conținut de oxalați (aceste săruri ale acidului oxalic împiedică asimilarea mineralelor, îngreunând absorbția lor).

ALIMENTE ŞI BĂUTURI RECOMANDABILE

• Căpşuni, pepene verde (mâncați şi semințele), anghinare,
sparanghel, pătrunjel, creson (toate sunt diuretice naturale).
• Semințe crude de floarea-sorelui, curmale', smochine, piersici, banane, alune,

cartofi şi roşii (bogate în potasiu).
• încercați Dong Quai, o plantă cunoscută şi ca varianta feminină a ginsengului, care poate îmbunătăți circulația sangvină, reglează funcționarea ficatului şi ajută la eliminarea excesului de apă din corp.
Suplimente:
• Vitamina B6,50-300 mg zilnic (începeți cu 50 mg şi creşteți doza progresiv).
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Magneziu, 500 mg şi calciu, 250 mg zilnic; nu este o greşeală, în cazul sindromului premenstrual, raportul între cele două minerale se inversează, deoarece deficitul de magneziu cauzează multe din simptomele descrise mai sus.
• Vitamina E (formula uscată), 100-400 UI zilnic.
• Acid pantotenic (vitamina B5), 1000 mg zilnic.
• Ulei de luminiță, 500 mg, de 1-3 ori pe zi.
• Nu uitați exercițiile fizice! Pe lângă faptul că îmbunătățesc circulația abdominală, transpirația produsă ajută la eliminarea excesului de fluide.
• Mersul rapid timp de treizeci de minute, de două ori pe zi şi înotul sunt cât se poate de recomandabile.

231. ZONA ZOSTER

Pecinginea sau zona zoster este cauzată de un virus asemănător celui care produce vărsatul de vânt. Dacă în ultimul caz erupțiile apar pe toată suprafața pielii, în zona zoster acestea au loc în general pe traiectul unui nerv. In ciuda diferenței de localizare, deficiențele nutriționale cauzate în ambele cazuri sunt deopotrivă de mari.
• Beta-caroten, 25.000 UI.
• Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporală) dimineața şi seara.
• Vitamina C din fructe de măceş cu bioflavonoide, 1000-2000 mg, dimineața şi seara.

• Vitamina D, 1000 UI, timp de cinci zile, apoi două zile pauză.

232. AMIGDALITĂ

Deşi este mai des întâlnită la copii, inflamarea amigdalelor poate surveni la orice vârstă. O nutriție adecvată şi suplimente vitaminice corespunzătoare s-au dovedit eficiente atât în prevenirea cât şi în tratarea amigdalitelor.
• PVM (vezi secțiunea 136) dimineața şi seara, în timpul meselor.
• Beta-caroten, 10.000 UI (doze mai mici pentru copii), de 1-3 ori pe zi.
• Vitamina C complex, 1000 mg dimineața şi seara.
• Vitamina E (formula uscată), 200-400 UI zilnic.
• Acidofilus, trei capsule sau 1-2 linguri, de trei ori pe zi.
• Apă, şase până la opt pahare zilnic.

233. ULCER

Există două tipuri de ulcer peptic, unul care se localizează în stomac şi celălalt care afectează duodenul, ambele asociate cu aciditatea mărită a sucului gastric (vezi secțiunea 9). Suplimente vitaminice şi minerale sunt recomandabile atât într-un caz cât şi în celălalt.
• Beta-caroten, 25.000 UI.
• Vitamina B complex (reglare temporală) dimineața şi seara.
• Vitamina C din fructe de măceş cu bioflavonoide, 1000 mg dimineața şi seara.
• Multiminerale forte, dimineața şi seara.
• Aloe vera gel, 1-3 capsule, sau 1-3 linguri zilnic.

234. BOLI VENERICE

Sifilisul şi gonoreea sunt încă printre cele mai răspândite boli venerice. Sulfamidele puternice, penicilina, tetraciclină, eritromicina şi alte antibiotice nou-

apărute sunt tratamente eficiente, însă ele determină necesități nutriționale tot atât de crescute ca şi boala însăşi.
• PVM (vezi secțiunea 136).
• Acidofilus, trei capsule, sau 1-2 linguri de trei ori pe zi.
• Vitamina C, 1000 mg, dimineața şi seara.

• Vitamina K, 100 mcg zilnic, dacă urmați un tratament antibiotic îndelungat.
Herpesul genital, boala venerică numărul unu a Americii în anii optzeci, nu s-a lăsat mai prejos, din păcate, nici în acest deceniu. Ca şi herpesul simplex de tipul I, cel de tipul II, care cauzează infecții genitale, pare a răspunde bine la o alimentație bogată în lisină. Preventiv, ar fi o idee bună să mâncați mai multă brânză de vaci, alune, năut, soia, ton. Acyclovir (Zovirax) este un medicament care pare a fi capabil, la ora actuală, să stopeze reproducerea herpesului, însă concluziile definitive urmează a se stabili. Sugestia mea este să luați zilnic, în scop preventiv, un supliment de lisină, 500 mg (cu apă sau suc de fructe, nu cu proteine) şi o vitamină C, 1000 mg, dimineața şi seara. Dacă din păcate ați contractat deja virusul, puteți încerca: lisină, 3000 mg, de trei ori pe zi, în doze divizate între mese.
ATENȚIE: Dacă aveți simptome de infecție şi herpes simplex I sau II, evitați suplimentele de arginină sau alimentele ce conțin cantități mari din acest aminoacid (vezi secțiunea 80).

235. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XIV? Când vă referiți la tensiunea arterială, ce înseamnă normal şi ce **înseamnă „mare"?**

O tensiune normală este considerată cea în care cifra superioară (presiunea sistolică) se situează între 100 şi 140, iar cifra cea mică (presiunea diastolică) se încadrează în limitele 60-90. Pentru un adult sănătos, o valoare de 120/80 este considerată normală.

CAPITOLUL CINCISPREZECE NU NUMAI MINTEA DUMNEAVOASTRĂ ESTE VINOVATĂ

236. CUM POT AFECTA VITAMINELE ŞI MINERALELE STAREA DE SPIRIT?

Prima descoperire ştiințifică atestată care stabilea o legătură între

bolile mintale şi regimul alimentar a fost făcută atunci când s-a demonstrat că pelagra (cu simptomele ei de diaree, depresie şi demență) poate fi vindecată cu nicotinamidă. După aceea s-a observat faptul că administrarea întregului complex de vitamine B se soldează cu rezultate şi mai bune. De atunci, dovezile despre cauzele biochimice ale tulburărilor mentale continuă să se acumuleze. Date experimentale au arătat că simptomele bolilor mentale pot apărea şi dispărea prin simpla modificare a nivelului anumitor vitamine în organism.
Chiar şi persoanele normale, cu o bună dispoziție
psihică, pot deveni deprimate dacă apare un deficit
de nicotinamidă sau acid folie.
într-un articol apărut în **The British Journal of Psychiatry,** dr. **R.**
Shulman arată că un număr de patruzeci şi opt din cincizeci şi nouă de bolnavi psihici aveau carențe de acid folie. Alte cercetări au demonstrat faptul că majoritatea pacienților cu probleme psihice sau emoționale înregistrează deficiențe ale cel puțin uneia dintre vitaminele complexului B sau ale vitaminei C. Chiar persoanele normale, cu o bună dispoziție psihică, devin deprimate şi acuză simptome de tulburări emoționale când nivelul de nicotinamidă şi acid folie scade sub limitele admisibile.

Vitamina Bl (tiamină) Vitamina B6 (piridoxină) Acidul pantotenic

237. NUTRIENȚI CARE COMBAT DEPRESIILE, ANXIETATEA ŞI STRESUL

Doze peste medie pot atenua crizele de depresie şi anxietate.
Contribuie la secreția antidepresivilor naturali ca dopamină şi norepinefrină.
Atenuează stările de tensiune nervoasă. Vitamina C (acidul ascorbic) Esențială în combaterea stresului. Vitamina B12 (cobalainină) Ajută la micşorarea iritabilității, măreşte puterea de concentrare şi energia, menține starea de sănătate a sistemului nervos. Colina Ajută la transmiterea impulsurilor nervoase la creier şi produce un efect calmant.
Vitamina E (formula uscată) Ajută celulele cerebrale prin furni-(alfa-tocoferol) zarea oxigenului necesar.
Biblia Vitaminelor Acidul folie (folacin)
Zinc Magneziu
205
Deficitul de acid folie contribuie la instalarea bolilor mentale.
Asigură vioiciunea mentală şi ajută la buna funcționare a creierului.
Considerat mineralul antistres, este necesar pentru funcționarea corespunzătoare a nervilor.
Ajută la reducerea iritabilității nervoase.
Vitală pentru funcționarea normală a sistemului nervos.
Scade tensiunea nervoasă, iritabilitatea şi permite relaxarea.
Măreşte viteza cu care neuronii cerebrali produc antidepresivele dopamină şi norepinefrină.
Conlucrează cu vitamina B6, nicotinamidă şi magneziu la sintetizarea serotoninei, un tranchilizant natural.
Necesară pentru ca creierul să poată elibera dopamină şi norepinefrină.

238. ANUMITE MEDICAMENTE VĂ POT COMPLICA PROBLEMELE

Alcoolul este un depresiv nervos. Combinația de tranchilizante şi băuturi alcoolice poate cauza o depresie severă şi uneori chiar moartea.

r

Mangan Nicotinamidă
Calciu Tirosina
Triptofan
Fenilalanina

Dacă luați anticoncepționale, nu e de mirare că sunteți deprimată.
Dacă luați un sedativ ce conține substanțe antihistaminice (aşa cum sunt foarte multe din cele disponibile pe piață), să nu vă surprindă că simțiți tremurături sau confuzie mintală.
Anticoncepționalele orale distrug vitaminele B6, B12, C şi acidul folie. Dacă luați

anticoncepționale, nu e de mirare că sunteți deprimată; necesarul de vitamina B6 — indispensabilă pentru metabolizarea normală [a] triptofânului — este de cincizeci până la o sută de ori mai mare decât la Persoanele care nu înghit anticoncepționale.

MEDICAMENTE DESPRE CARE NU ŞTIȚI CĂ POT CAUZA DEPRESII PSIHICE

Lista care urmează nu se vrea a fi atotcuprinzătoare, dar toate medicamentele menționate secătuiesc organismul de nutrienți importanți, cu acțiune asupra stării de spirit (vezi secțiunea 250). Deci, dacă urmați un anumit tratament şi nu vă simțiți tocmai bine din punct de vedere psihic, vina nu aparține în totalitate minții dumneavoastră! Iată: adrenocorticoizii, clorura de amoniu, medicamentele recomandate în artrite, antihistaminicele, antihipertensivele, barbituricele, cloramfenicolul, diureticele, estrogenii, fluorurile, glutetimida, indometacinul, isoniazida, laxativele, lubrefianții, betaparul, antifolanul, nitrofurantoina, anticoncepționalele orale, penicilamina, penicilina (toate formele), fenilbutazona, fenitoina, suplimentele de potasiu, prednisonul, procainamida, sulfonamide sistemice, tetracicline, triamteren, trimethobenzamide.

239. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XV?

în calitatea mea de producător al unei emisiuni de televiziune ce se difuzează zilnic, locuiesc în „Oraşul Stresului". Mănânc din când în când şi pe fugă, aşa că aş vrea să ştiu dacă pentru mine anumite alimente sunt mai bune decât altele.

Răspunsul este afirmativ. Indiferent dacă este vorba despre un mic dejun copios, sau un prânz „la la botul calului", alegeți totdeauna carbohidrații complecşi în locul proteinelor. Cu alte cuvinte, orientați-vă spre paste făinoase, orez sau cereale şi renunțați la carne şi ouă. Carbohidrații complecşi contribuie la ridicarea nivelului de serotonină din creierul dumneavoastră, ajutându-vă să deveniți mai calm, mai puțin stresat, însă nu mai puțin vioi.

De foarte multe ori mă cuprinde o stare de deprimare, deşi în viaţa mea nu există nimic care să-mi creeze o asemenea dispoziţie. Sunt un bărbat de douăzeci şi nouă de ani, cu o căsnicie fericită şi nu ştiu de ce mă cuprind acele depresii. Ar putea exista un motiv legat de nutriţie?

Cu siguranță. Mai cu seamă dacă vă răsfățați cu multe dulciuri-

Zahărul, fie el din carbohidrați rafinați, alcool sau din indiferent ce sursă, poate secătui organismul de vitaminele B, în special vitamina B1, carența căreia determină deprimare psihică. Aminoacizi (vezi secțiunea 75-77) ca tirosina, tnptofanul şi fenilalanina pot fi utilizați ca antidepresivi. Consultați-vă înainte cu medicul dumneavoastră, dar eu sugerez administrarea unei combinații a acestor trei aminoacizi de 500-2000 mg, seara la culcare, sau dimineața, cu apă ori suc de fructe, nu cu proteine.

CAPITOLUL ŞAISPREZECE DROGURILE ŞI MEDICAMENTELE

240. SĂ **ÎNCEPEM CU COFEINA**

Nu mai există nici un fel de dubii, cofeina este un drog puternic. Am spus corect **drog.** Este foarte posibil ca ceştile de cafea şi paharele
de cola băute zilnic să devină o obişnuință pentru dumneavoastră.

i — - -

Cofeina este drogul cu cea mai puternică acțiune psihoactivă din câte există.

Cofeina acționează în mod direct asupra sistemului nervos central, determinând aproape imediat o senzație de claritate în gândire şi de înlăturare a oboselii. De asemenea, stimulează eliberarea cantității de zaharuri stocate în ficat — ceea ce

explică înviorarea produsă de cafea, cola şi ciocolată (cei trei mari „C" ai cofeinei). Aceste avantaje însă sunt depăşite cu mult de efectele negative pe care cofeina le produce:

• Eliberarea zahărului depozitat în ficat induce un stres puternic asupra sistemului endocrin (în cele din urmă poate surveni epuizarea suprarenală şi hipoglicemie.)

• Marii băutori de cafea suferă adesea de nervozitate crescută.

• în urma cafelelor ingerate zilnic, o cantitate mare de cofeină se acumulează în ţesuturile adipoase, eliminându-se cu greutate.

• Femeile casnice care obişnuiesc să bea cafea au raportat simptome specifice curelor de dezintoxicare atunci când au renunţat la cafea în favoarea unei băuturi decofeinizate.

208

Earl Mindell

• Dr. John Minton, oncolog şi profesor de chirurgie la Ohio State University, a remarcat faptul că ingerarea unor cantităţi excesive de metilxantine (substanţe chimice active în cofeină) poate determina afecţiuni benigne ale sânului şi probleme de prostată.

• Cofeina poate secătui organismul de vitaminele din complexul B (în special inositol), de vitamina C, zinc, potasiu şi alte minerale.

• Cafeaua cauzează mărirea aciditătii în traiectul gastrointestinal şi poate provoca mâncărimi rectale.

• Mulţi medici consideră cafeaua ca fiind unul din factorii generatori de hipertensiune arterială.

• Revista medicală britanicăLancet a raportat existenţa unei strânse legături între consumul de cafea şi cancerul vezicii şi al căilor urinare inferioare.

• Persoanele care beau zilnic cinci ceşti de cafea prezintă un risc de infarct cu cincizeci de procente mai mare decât cele ce nu obişnuiesc să bea cafea.

• **The Journal of the American Medical Association** relatează despre o afecţiune numită cafeinism ale cărei simptome sunt: pierderea poftei de mâncare, pierderi în greutate, iritabilitate, insomnie, frisoane şi uneori temperatură scăzută.

• S-a demonstrat că aceasta influenţează procesul de reproducere a ADN-ului.

• Femeilor gravide li de recomandă să nu se apropie de cofeină; studii recente au demonstrat că doza conţinută în patru ceşti de cafea băute zilnic cauzează malformaţii la animalele de laborator.

• Doze mari de cofeină administrate animalelor de laborator le-au cauzat acestora convulsii şi apoi moartea.

• Cofeina poate mări în mod periculos ritmul cardiac şi tensiunea arterială atunci când este însoţită de administrarea decongestionanţilor sau a bronhodilatatorilor pulmonari, precum Proventil, Ventolin, Bronkaid.

Cafeina are un ridicat potenţial toxic (doza letală estimată se situează în jurul valorii de 10 g). Cercetări recente au arătat că jumătate de litru de cafea ingurgitată în decurs de trei ore poate distruge cea mai mare parte din cantitatea de tiamină, a organismului.

Biblia Vitaminelor 209

241. INGERAŢI MAI MULTĂ COFEINĂ DECÂT CREDEŢI

Tabelul următor reflectă cantitatea de cofeină (în miligrame) conţinută în diverse băuturi şi medicamente:

BĂUTURA CANTITATEA DE COFEINĂ CONŢINUTĂ ÎN STICLA SAU CUTIA DE 300 ml

Cola-Cola.....64,7 mg

Dr. Pepper.....60,9 mg
MountainDew.....54,7 mg
Diet Dr. Pepper.....54,2 mg
Tab.....49,4 mg
Pepsi-Cola.....43,1 mg
R.C Cola.....33,7 mg
Diet R.C.....33,0 mg
Diet-Rite.....31,7 mg
Cafea.....O CEAŞCĂ
• Instant.....66,0 mg
• Filtru.....HO mg
• Infuzată.....146 mg
Pliculeţe de ceai
• Negru, fiert cinci minute.....46,0 mg
• Negru, fiert un minut.....28,0 mg
Ceai vărsat
• Negru, fiert cinci minute.....40,0 mg
• Verde, fiert cinci minute.....35,0 mg
Cacao.....13,0 mg

MEDICAMENT	PER TABLETĂ
Anacin (disponibil şi fără cofeină)	32,0 mg
Bio Slim T	140,0 mg
Cafergot	100,0 mg
Dexatrim (disponibil şi fără cofeină)	200,0 mg
Empirin	32,0 mg
Emprazil	30,0 mg
Excedrin	65,0 mg
Florinal	130,0 mg

Midol	32,4 mg
NoDoz	100,0 mg
Soma Compound	32,0 mg
Triminicin	30,0 mg
Vanquish	33,0 mg
Vivarin	200,0 mg

242. ALTERNATIVE ALE COFEINEI

Cafeaua decofeinizată nu este cea mai bună soluţie pentru problema cofeinei. Tricloretilena, prima substanţă utilizată pentru îndepărtatea cofeinei, determină incidenţa mare a cancerului în testele efectuate pe animalele de laborator. Fabricanţii au renunţat la aceasta în favoarea clorurii de metilen, care este mai sigură, însă introduce şi ea o legătură clor-carbon în organism, legătură caracteristică multor insecticide.

Ginsengul vă poate remonta perfect

Nici ceaiul obişnuit nu este o alternativă acceptabilă deoarece conţine aproape aceeaşi cantitate de cofeină. Dar ceaiurile din plante sunt deosebit de tonifiante şi există o gamă largă din care puteţi alege. Ginsengul, de asemenea, vă poate remonta perfect, scutindu-vă însă de efectele negative ale cofeinei. Băuturile răcoritoare gen cola au devenit la fel de răspândite ca şi cafeaua printre cei care apreciază „impulsul" dat de cofeină. încercaţi să le înlocuiţi cu o limonada sau cu apă minerală; nu veţi simţi aceeaşi remontare rapidă, însă îi veţi face astfel trupului dumneavoastră un mare serviciu.

243. CE EFECTE ARE ALCOOLUL ASUPRA ORGANISMULUI DUMNEAVOASTRĂ?

Alcoolul este drogul care cunoaşte cea mai largă utilizare în societatea noastră şi, deoarece este atât de uşor de procurat, mulți oameni nici nu-1 consideră drog. Dar este un drog şi, folosit în mod necorespunzător, poate cauza mari prejudicii organismului dumneavoastră.

• Alcoolul nu este un stimulent, ci un sedativ-depresiv al sistemului nervos central.

• Este responsabil de spargerea vaselor de sânge.

Biblia Vitaminelor 211

• Nu vă încălzeşte, ci mai degrabă vă face să vă simțiți mai rece din cauză că intensifică transpirația şi pierderea de căldură a organismului.

• Distruge celulele cerebrale pentru că determină reducerea cantității de apă necesare din ele.

• Secătuieşte corpul de vitaminele Bl, B2, B6, Bl2, C, K, acid folie, zinc, magneziu şi potasiu.

• Patru pahare pe zi pot cauza vătămarea organelor interne.

• Alcoolul diminuează capacitatea ficatului de a prelucra grăsimile.

244. CE ŞI CÂND ANUME BEȚI?

Nu vă lăsați înşelați de faptul că diversele băuturi conțin cantități diferite de alcool. Este adevărat că berea are numai patru grade de alcool, vinul înjur de douăsprezece şi whisky-ul până la 50 de grade; dar o cutie de bere, un pahar de vin sau o porție de whisky vă pot ameți la fel de repede. Cu alte cuvinte, patru cutii cu bere vă aduc într-o stare bahică tot atât de avansată ca şi patru înghițituri de tequilla.

Un Bloody Mary la micul dejun este mai dăunător decât un whisky sec la cină

I

în mod surprinzător, ceea ce beți poate fi uneori mai puțin important decât momentul în care beți. Dr. John D. Palmer, de la University of Massachusetts, a remarcat faptul că durata de menținere a alcoolului în circulația sangvină este diferită în cursul unei zile. Deci, cu cât rămâne mai mult timp în sângele dumneavoastră, cu atât acționează mai îndelung asupra celulelor cerebrale. în răstimpul dintre ora două noaptea şi douăsprezece, la amiază, organismul este cel mai vulnerabil, în vreme ce după-amiaza târziu şi seara sunt momente cu cel mai mic potențial negativ. Un cocktail servit la cină va fi eliminat din organism cu 25% mai repede decât un Bloody Mary băut la micul dejun, iar ultimul pahar de la o petrecere sorbit după miezul nopții este metabolizat mai lent decât cele care l-au precedat, determinând o concentrație mai mare de alcool în sânge.

245. VITAMINELE CARE POT REDUCE GUSTUL PENTRU ALCOOL

c

Chiar şi alcoolicii se pot lăsa de băutură

212

Earl Mindell Biblia Vitaminelor

Cercetările efectuate la University of Texas au demonstrat că, dacă şoarecii alcoolici sunt hrăniți după principii nutriționiste, administrându-li-se o dietă bogată în vitamine, ei îşi pierd repede interesul pentru alcool. Acest lucru pare a fi valabil şi pentru oameni, fiindcă alcoolici înveterați au reuşit să renunțe la băutură — şi chiar să-şi piardă interesul pentru ea — în urma unui regim alimentar corect şi a suplimentelor nutritive administrate. Vitaminele A, D, E, C, toate vitaminele grupului B — mai cu seamă B12, B6, Bl — calciul, magneziului, colina, inozitolul, nicotinamida şi o dietă foarte bogată în proteine pot oferi cele mai bune rezultate. Dr. H.L. Newbold din New York, care lucrează cu alcoolicii,

recomandă cinci capsule de glutamină (200 mg) — nu acid glutamic — de trei ori pe zi pentru a controla consumul de alcool şi consultarea unui bun medic nutriționist pentru stabilirea regimului vitaminic optim (vezi secțiunea 293).
In urma experimentelor efectuate de The Veterans' Administrație, s-a demonstrat că un supliment de triptofan, în concentrație superioară celei folosite într-o dietă obişnuită, ajută la normalizarea somnului prin reducerea fragmentării viselor nocturne. Din cauză că serotonina — un tranchilizant natural din creier — există în cantități reduse la alcoolici, triptofanul (500 mg până la 3 g la culcare) poate scădea nevoia de alcool prin ameliorarea anumitor simptome ale afecțiunilor cauzate de acesta (NOTĂ: la data publicării acestei cărți, triptofanul nu era disponibil fără prescripție medicală în Statele Unite şi Canada).

246. CÂTE CEVA DESPRE HAŞIŞ ŞI MARIJUANA

Marijuana şi haşişul provin din aceeaşi plantă — cânepa indiană, sau **cannabis sativa.** Marijuana se extrage de fapt din frunzele şi tulpina mărunțite, iar haşişul din răşina răzuită de pe plantele în floare. Ambele pot fi deopotrivă fumate sau mestecate. In primul caz, efectul durează între una şi trei ore, iar în cel de-al doilea, patru până la zece ore, dar se face simțit mai greu.
Spre deosebire de alte droguri interzise de lege, haşişul şi marijuana au o proprietate neobişnuită — aceea de „toleranță inversă" — care se traduce prin faptul că dependenții au nevoie de o cantitate mai mică de drog pentru a-i simți efectul decât cei care îl încearcă prima dată. Practic,

aceste droguri acționează ca intoxicanți, relaxanți, tranchilizanți, stimulenți ai apetitului şi halucinogeni slabi, deşi efectele diferă în funcție de individ. Fumatul unei singure țigări poate cauza ridicarea tensiunii arteriale, bătăi rapide ale inimii, scăderea temperaturii şi a nivelului de vitamina C din sânge. De asemenea, fumatul marijuanei în timpul graviditații determină greutăți mici ale fătului la naştere şi măreşte riscul de cancer la plămâni.
ATENȚIE: Ingerarea unor cantități mari de **cannabis** poate produce psihoze toxice.

Alimente şi suplimente utile dependenţilor

Consumați cantități mai mari de citrice şi vegetale cu frunze de culoare verde (atât haşişul cât şi marijuana vă furnizează carbohidrați şi zaharuri rafinate în doze mai mari decât credeți dumneavoastră, deci, în mod automat, scade nivelul vitaminelor B din corp.)
Vitamina C (reglare temporală) 1000 mg dimineața şi seara.
Vitamina E, 100-400 UI, de 1-3 ori pe zi, pentru a vă proteja plămânii.

247. COCAINA VĂ COSTĂ MAI MULT DECÂT AȚI CREDE, DIN MAI MULTE PUNCTE DE VEDERE

Cocaina este un vasoconstrictor, un stimulant al sistemului nervos central şi are capacitatea de a potența efectele stimulării nervoase. Aplicată extern, blochează impulsurile nervoase, producând o stare de toropeală.
Indiferent cât de mult plătesc, cocainomanii nu se aleg decât cu maximum şaizeci de procente de cocaină pură; restul este umplutură, utilizată de traficanți pentru a obține un profit mai mare, sporind artificial cantitatea vândută. Unele umpluturi sunt relativ inofensive: lactoză, dextroză, inozitol (una din vitaminele B) şi manitol. Alte umpluturi, ca de exemplu amidonul din porumb, pudra de talc şi făina, pot fi periculoase fiindcă nu se solubilizează în sânge şi riscă să formeze cheaguri în organism. Benzococaina, substanță activă din punct de vedere farmacologic, poate cauza formarea cheagurilor de sânge, determinând serioase complicații organice atunci când este utilizată ca umplutură pentru cocaină.

Efectele de scurtă durată ale cocainei (aproximativ o jumătate de

oră) sunt: euforie, senzație de energie psihică şi încredere în sine. Dependența însă este foarte puternică, cocainomanului fiindu-i necesare cantități din ce în ce mai mari.
Efectele negative ale cocainei sunt multe şi puternice: hemoragii nazale, transpirații reci, pierderi ale poftei de mâncare, uneori senzația de gândaci care umblă pe corp, convulsii, vărsături, şoc anafilactic şi moarte. Toxicitatea cocainei nu este uşor de apreciat; chiar doze mici de drog, cu o umplutură nepotrivită sau ingerate de persoane alergice la aceste substanțe, pot fi letale.

Alimentele şi suplimentele utile dependenţilor

• Multivitamine cu multiminerale forte, dimineața şi seara.
• Multiminerale forte dimineața şi seara.
• Vitamina C, 1000 mg, vitamina E, 200 — 400 UI, vitamina B complex, 100 mg din toate, de 1-3 ori pe zi.

248. CE VĂ AJUTĂ SĂ RENUNȚAȚI LA COCAINĂ

Tirosina, un aminoacid ce se găseşte de obicei în carne şi în grâu (vezi secțiunea 82), poate atenua depresia, oboseala şi iritabilitatea care îngreunează atât de mult renunțarea la cocaină. La Fair Oaks Hospital din Summit, NeW Jersey, cocainomanilor li se administrează acest aminoacid, în suc de portocale, timp de douăsprezece zile. Pe lângă tirosina, li se dau de asemenea vitamine B (tiamină, nicotinamidă şi riboflavină), vitamina C şi hidroxilaza corespunzătoare care ajută tirosina să acționeze în organism. Rezultatele obținute sunt cu adevărat remarcabile.

249. POT ALIMENTELE ŞI VITAMINELE FI O SOLUȚIE ALTERNATIVĂ PENTRU MEDICAMENTE?

Americanii consumă peste 750 tone de tranchilizante, mai bine de 400 tone barbiturice şi 2000 tone de antibiotice într-un an. Oare toate aceste medicamente sunt absolut necesare? Probabil că nu, dar atunci când plătesc pentru un consult medical, pacienții se aşteaptă de obicei să plece înarmați cu o rețetă.
Sunt însă şi alte alternative pe care adepții medicinei naturiste şi nutriționiştii le încearcă înainte de a recurge la medicamente.
Biblia Vitaminelor
215

Inozitol şi acid pantotenic în loc de somnifere

Dr. Robert C. Atkins, autorul cărții **Revoluția regimului alimentar,**
a recomandat pacienților săi acid pantotenic şi aproximativ 2000 mg de inositol ca înlocuitori de Seconal, Nembutal, Butisol şi alte barbiturice utilizate pentru a induce somnul. A înregistrat de asemenea succese folosind vitamina B15 pentru a controla nivelul zahărului din sânge, şi vitamina B13 (acid orotic) pentru a scădea tensiunea arterială.
Deci, înainte de a da pe gât următoarea pilulă, încercați să recurgeți la o alternativă naturală: inositol şi acid pantotenic în loc de somnifere.

MEDICAMENTUL	ALTERNATIVE NATURALE
Antiacide	Papaya şi multienzime digestive
Antibiotice şi antihistaminice	Usturoi, vitamina C şi (da, nu este o glumă!) supa de pasăre are uimitoare proprietăți antibiotice şi antihistaminice. împotriva infecțiilor de tot felul sunt excelente: vitamina A, acidul pantotenic, acidul folie.

Antidepresive Colină, calciu şi magneziu, vitaminele B1, B6 şi B12, L-triptofan şi L-fenilalanină.
Antidiareice Morcovi, nicotinamidă şi lactobacillus acidophilus din iaurt pentru diareile cauzate de antibiotice.
Antivomitive Vitaminele Bl şi B6 pot atenua greața resimțită dimineața la sculare, sau cauzată de mişcare. Nicotinamidă şi vitamina P pot ajuta în tratamentul amețelilor şi al stărilor de greață cauzate de afecțiunile urechii interne.
Decongestive Vitaminele A,C, P, usturoiul şi potasiul.
Diuretice Lucerna şi vitamina B6 acționează ca diuretice naturale. Laxative Vitaminele C, B1, B2, B6 şi B12, potasiul, acidofilus, lucerna, târâtele, apa.
Tranchilizante Colină, vitaminele BL B6, B12, nicotinamidă, calciu, magneziu, mangan, zinc, acid pantotenic, inozitol şi L-triptofan.

I

216

Earl Mindell

250. MEDICAMENTE MARI DISTRUGĂTOARE DE SUBSTANȚE NUTRITIVE

Mai mult decât oricând, americanii se îndoapă cu medicamente. Cei mai mulți dintre ei nu-şi dau seama că doctoriile — fie ele prescrise de către medic sau disponibile fără rețetă — nu oferă nimic fără a lua ceva în schimb, cel puțin din punct de vedere nutrițional. în marea majoritate a cazurilor, medicamentele inhibă absorbția nutrienților, sau afectează capacitatea celulelor de a-i utiliza. Studii recente au arătat ca ingredientele ce intră în compoziția medicamentelor utilizate în mod obişnuit pentru răceli, alergii şi diverse dureri determină scăderea nivelului de vitamina A din sânge. Iar dacă ținem seama că vitamina A protejează şi întăreşte membranele şi mucoasele ce căptuşesc nasul, gâtul şi plămânii, atunci realizăm că un deficit al acestei vitamine creează un mediu propice pentru dezvoltarea bacteriilor, prelungind boala pe care medicamentul trebuia de fapt să o vindece.

Aspirina triplează viteza de excreție a vitaminei C

Aspirina, medicamentul miraculos la îndemâna oricui, cel mai utilizat ingredient al analgezicelor şi remediilor împotriva virozelor şi sinuzitelor, este de fapt un hoț de vitamină C. Chiar şi o cantitate mică de aspirină poate tripla viteza de excreție a vitaminei C din organism. De asemenea, riscă să determine apariția unei carențe de acid folie şi vitamină B, ceea ce duce la anemie şi tulburări digestive. Corticosteroizii (cortizonul, prednisonul), utilizați în artrite, astm, afecțiuni dermatologice, tulburări oftalmologice şi sangvine, duc la scăderea nivelului de zinc din organism. Conform unui studiu apărut în Postgraduate Medical Journal, un mare număr de persoane ce iau barbiturice suferă de hipocalcemie. Laxativele şi antiacidele afectează metabolismul calciului şi fosforului, iar orice laxativ administrat în exces distruge cantități mari de potasiu, vitamină A, E, D şi K. Diureticele, prescrise în mod obişnuit pentru hipertensivi, şi antibioticele scad de asemenea nivelul de potasiu. Iată în continuare o listă cu medicamente ce induc carențe vitaminice şi vitaminele distruse. Citiți-o cu atenție înainte de a mai lua vreun medicament.

Biblia Vitaminelor

MEDICAMENTUL

Alcool (inclusiv siropurile de tuse, extractele şi revulsivele ce conțin alcool)
Clorură de amoniu (expectorante,

siropuri de tuse, decongestive respiratorii)
Antiacide (Gelusil, Colgast, Gastrobent,
Dicarbocalm, Nicolen etc.)
Anticoagulante
(Trombostop, Heparină, Lasonil)
Antihistamice
(Clorfenoxamină, Nilfan, Romergan)
Aspirina (nu uitați că medicamentele
analgetice şi cele utilizate în tratarea
virozelor conțin aspirină)
Barbituricele (Fenobarbital,
Seconal, Nembutal şi altele)
Cofeina (prezentă în toate medicamentele
analgezice şi energizante)
Cloramfenicol Cholestyramine
Cimetidine (TAGAMET)
Clofibrat
Colchicină
Dietil-stilbestrol
diuretice (Diuril, Furosemid, Manitol)
Pluoruri
Glutetimidă (Elrodorm, Glimid)
fodometacin
217 VITAMINA DISTRUSĂ
Vitaminele A, Bl, B2, B 1 5,biotină,colină, nicotinamidă, acid folie, magneziu. Vitamina C
Vitaminele A şi B complex Vitaminele A şi K Vitamina C
Vitaminele A, B complex, C, calciu, potasiu.
Vitaminele A, C, D şi acid folie
Vitamina B1, inozitol, biotină, potasiu, zinc; poate inhiba asimilarea calciului şi fierului
Vitamina K şi nicotinamidă
Vitaminele A, D, E, K şi potasiu Vitamina Bl Vitamina K
Vitamina B12, A şi potasiu Vitamina B6
Vitaminele B complex, potasiu, magneziu şi zinc. Vitamina C Acid folie Vitaminele Bl şi C
218
Isoniazidă (Hidrazidă, Isonicid)
Kanamicină
Laxative, lubrefianți (uleiuri minerale,
ulei de castor, Laxatin, Sintolax)
Meprednisone (Betapar)
Metotraxat (Antifolan, Amethopterin)
Nitrofurantoin (Furadantin)
Anticoncepționale orale (Brevicon,
Enovid, Norinyl, Ovral)
Penicilamină
Penicilină (sub toate formele)
Fenilbutazonă (Butazolidin) Fenitoină (Dilantin) Prednison
Propantelină (Corrigast)
Pyrimethamine
Sulfonamide cu acțiune sistemică

(Biseptol, Neoxazol etc.)
Sulfonamide şi steroizi cu acţiune locală
(Esfogel, Flumetazonă etc.)
Tetracicline
Tutun
Trifluoperazin (Triphtazin) Triamterină
Earl Mindell
Vitamina B6 Vitaminele K şi B12 Vitaminele A, D, E, calciu şi fosfor
Vitaminele B6, C, zinc şi potasiu Acid folie Acid folie
Acid folie, vitaminele C, B2, B6, B12 şi E Vitamina B6
Vitaminele B6, K şi nicotinamidă Acid folie
Acid folie şi vitamina D Vitaminele B6, D, C, zinc şi potasiu Vitamina K Acid folie
Acid folie, vitaminele K şi B2
Vitaminele K, Bl2, acid folie
Vitamina K, calciu, magneziu şi fier
Vitaminele C, Bl, acid folie şi calciu Vitamina B12 Acid folie

251. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XVI?

Cafeaua poate crea nervozitate, ştiu acest lucru, dar am început să beau sorturi decofeinizate şi mă simt la fel de nervos şi tensionat. Oare cantitatea aceea mică de cofeină rămasă să fie răspunzătoare?

Cofeina nu este singura substanţă existentă în cafea care poate afecta
Biblia Vitaminelor
219
comportamentul şi starea de spirit. Un alt compus — deşi nu a fost încă identificat, care se găseşte atât în cafeaua obişnuită cât şi în cea decofeinizată (dar nu şi în ceai) poate bloca activitatea normală a endorfinelor—substanţe ce acţionează la nivelul creierului ca analgezici şi antidepresivi.

Pe eticheta anumitor medicamente se specifică: „nu consumaţi băuturi alcoolice în timpul administrării acestui medicament". Dacă la **alte medicamente nu scrie nimic, înseamnă că se poate bea alcool în timpul tratamentului?**

Numai dacă sunteţi convins că ruleta rusească este inofensivă. Alcoolul poate determina reacţii adverse în combinaţie cu marea majoritate a medicamentelor. De fapt, orice tabletă sau capsulă disponibilă în forma cu reglare temporală poate deveni periculoasă dacă este administrată împreună cu alcool. Pelicula care acoperă medicamentul şi care trebuie să elibereze substanţa activă lent, în timp (de obicei opt — douăsprezece ore), se dizolvă rapid în alcool, deversând în sânge o doză mare şi potenţial periculoasă de medicament. Sfatul meu este: însănătoşiţi-vă întâi şi sărbătoriţi după aceea.

CAPITOLUL ŞAPTESPREZECE KILOGRAMELE ÎN PLUS — REGIMURI PENTRU A LE PIERDE

252. DIETA DOCTORULUI ATKINS

Acest regim nu ţine seamă de conţinutul caloric, focalizându-şi atenţia numai asupra consumului de carbohidraţi. Dar, spre deosebire de alte regimuri de slăbire, dr. Atkins interzice carbohidraţii cu totul (cel puţin pentru o săptămână); astfel, organismul începe să elibereze cetone (mici fragmente de compuşi cu carbon, rezultate ca produşi secundari din arderea incompletă a grăsimilor) în cantitate suficientă pentru a asigura scăderea substanţială în greutate. Conform opiniei doctorului Atkins, datorită faptului că principalul conbustibil pe care organismul îl arde
220
pentru a-şi furniza energia necesară sunt carbohidraţii, în lipsa completa a

acestora, corpul va recurge la grăsimile stocate şi, pe măsură ce cetonele sunt eliminate, atât senzaţia de foame cât şi kilogramele în plus vor
dispărea.
Argumentele — atât cele pro cât şi contra — sunt numeroase (în special din cauza faptului că regimul încurajează consumul ridicat de grăsimi, în ciuda riscului inerent pentru sănătate), dar dacă aţi optat pentru această dietă, dr. Atkins vă recomandă un supliment de vitamine forte. Sugestia mea este să urmaţi programul PVM, prezent în secţiunea 136, plus încă 1000 mg vitamina C cu bioflavonoide, dacă aţi renunţat la toate citricele. De asemenea, luaţi cel puţin 50 mg vitamina B complex la mesele de dimineaţă şi seară, 1 g potasiu, împărţit în trei doze, administrate la cele trei mese principale, şi 400 până la 800 mcg acid folie zilnic.

253. REGIMUL STILLMAN

Regimul de scădere rapidă în greutate al doctorului Irwin Stillman, numit adesea şi „Cura de apă", din cauză că recomandă consumarea a opt pahare cu apă pe zi (pe lângă celelalte băuturi), este de fapt o dietă bazată numai pe proteine, eliminând grăsimile şi carbohidraţii. Nu permite fructe sau vegetale, nici cereale şi produse lactate şi se spune că asigură arderea zilnică a 275 calorii în plus faţade dietele ce recomandă acelaşi număr de calorii, dar care includ alte elemente, cum ar fi grăsimile şi carbohidraţii. în cursul acestui regim nu e nevoie să calculaţi fiecare calorie mâncată, dar nici să vă îndopaţi: pierderea medie în greutate înregistrată este de două până la şapte kilograme pe săptămână.
Dar chiar şi Stillman recunoaşte că în timpul acestei diete este necesară o suplimentare vitaminică, şi recomandă câte o tabletă de multivitamine şi multiminerale zilnic; pentru persoanle de peste patruzeci de ani şi pentru cei care mănâncă foarte puţin se sugerează administrarea unor multivitamine cu minerale forte.
După opinia mea, toţi cei care urmează regimul doctorului Stillman trebuie să ia tablete cu vitamine şi minerale chelatizate, câte o tabletă de două ori pe zi, împreună cu 1000 mg vitamina C complex şi o tabletă de multiminerale chelatizate. De asemenea, din cauză că apa în cantitate mare tinde să elimine rapid vitaminele B şi C din organism, este

recomandabilă administrarea de B complex, 400 — 800 mcg acid folie şi 1 g potasiu, împărţit în doze luate la cele trei mese principale.

254. REGIMUL SCARSDALE

Regimul sever de paisprezece zile, în cursul cărora puteţi pierde până la zece kilograme, a fost creat de dr. Herman Tarnower. Este în principiu o versiune a regimurilor sărace în calorii, în grăsimi, în carbohidraţi şi bogate în proteine. Diferenţa faţă de dietele Stillman şi Atkins constă în aceea că dr. Tarnower nu lasă loc pentru decizii personale în regimul său. Cu alte cuvinte, mâncaţi exact ceea ce este prevăzut în meniu pentru fiecare zi şi nu vă e permisă nici o modificare, cel puţin în primele două săptămâni. Faptul că autorul îşi asumă întreaga responsabilitate faţă de cel care urmează acest regim — dacă respectă integral instrucţiunile — i-a creat regimului Scarsdale o mare popularitate. La fel ca în toate curele de slăbire, reducerea bruscă a cantităţii de alimente ingerate face necesară suplimentarea vitaminică. Dacă urmaţi dieta Scarsdale, este recomandabil să luaţi PVM (vezi secţiunea 136), vitamina E (formula uscată), 100 — 400 UI zilnic, şi vitamina B complex.

255. SUPRAVEGHEREA CONTINUĂ A GREUTĂŢII

Este un regim pe termen lung, care pledează în favoarea a trei mese zilnic, cu

porţii măsurate de proteine, carbohidraţi şi grăsimi. Deşi este o dietă bine echilibrată din punct de vedere nutriţional, majoritatea adepţilor săi susţin totuşi necesitatea suplimentării vitaminice, care să asigure un nivel energetic ridicat pe fondul unui aport caloric scăzut. O tabletă de multivitamine, multiminerale chelatizate şi 500-1000 mg vitamina C complex, o dată sau de două ori pe zi sunt suficiente.

256. REGIMUL BĂUTORULUI

Este un alt regim ce recomandă meniuri sărace în carbohidraţi, dar bogat în grăsimi şi proteine, însă permite ca alcoolul să facă parte integrantă din dietă. Se spune că ar fi bazat pe regimul utilizat de Forţele Aeriene Americane (deşi Air Force neagă acest lucru) şi permite ingerarea a maxim 60 g carbohidraţi zilnic. Regimul este alcătuit în mod special pentru persoanele sănătoase şi recomandă participanţilor cel puţin 30 g carbohidraţi pe zi şi suficientă vitamina C. Cei ce urmează această dietă

vor lua un supliment de vitamina C, PVM şi B complex de trei ori pe zi din cauza alcoolului ingerat.

257. CURA CU PROTEINE LICHIDE ŞI CURA CAMBRIDGE

Ambele regimuri sunt periculoase, potenţial letale. Food And Drug Adminstration a emis o nouă dispoziţie conform căreia toate suplimentele de proteine (lichide sau sub formă de prafuri) utilizate în curele de slăbire trebuie să poarte următoarea inscripţie:

„ATENŢIE: Regimurile pe bază de proteine cu conţinut foarte scăzut de calorii (sub 800 calorii pe zi) pot cauza îmbolnăviri grave şi chiar moartea. A nu se utiliza în curele de slăbire fără supraveghere medicală. Folosiţi cu precauţie dacă urmaţi un tratament medicamentos. Nu se recomandă pentru nou-născuţi şi copii, femei gravide sau mame care alăptează."

Regimul Cambridge recomandă trei mese lichide, aşa-zise „echilibrate nutriţional", totalizând 330 de calorii pe zi — ceea ce poate fi socotit un regim de semi-inaniţie. Dr. Sami Hashim, un renumit expert în tratamentul obezităţii, susţine că „oricine urmează un regim cu 600 calorii pe zi sau sub această valoare, ar trebui să se afle în spital". Dietele dure de felul celor prescrise mai sus pot avea efecte dezastruoase asupra organismului — funcţionarea anormală a inimii şi carenţe ale mineralelor vitale, datorate pierderii extrem de rapide în greutate. Nu pot recomanda nici un fel de suplimente vitaminice deoarece cred, cu toată convingerea, că aceste regimuri nu trebuie urmate fără o atentă supraveghere medicală.

258. REGIMUL ZEN-MACROBIOTIC

Contrar credinţei generale, nu are nici o legătură cu zen-budismul, dar a fost creat de către un japonez pe nume George Oshawa. Deşi are mulţi adepţi, este un regim periculos din punct de vedere nutriţional dacă e urmat cu strictеţe. Dieta este structurată pe zece stadii şi laptele e cu desăvârşire interzis. începeţi prin a renunţa la desert şi continuaţi până ce ajungeţi în ultimul stadiu, în care nu mai mâncaţi nimic cu excepţia cerealelor, preferabil orez brun. Bazat pe principiul filozofic oriental Yin-Yang, regimul restrânge cantităţile de fluide ingerate — fapt riscant, cum riscantă este şi lipsa elementelor nutritive cauzată de alimentaţia

formată exclusiv din orez brun. Adepţii acestei diete cred că dacă gândesc pozitiv, organismul lor poate produce vitaminele, mineralele şi proteinele necesare, preschimbând chiar unele elemente în altele.

Pentru eventualitatea că gândurile dumneavoastră nu sunt totdeauna pozitive, vă

sfătuiesc ca, dacă urmați acest regim sau unul strict vegetarian, să luați suplimente. O multivitamină forte cu minerale de două ori pe zi, vitamină B complex şi acid folie, împreună cu 100 meg vitamină B12, de 1 -3 ori pe zi sunt recomandabile.

259. DIETA PE BAZĂ DE FRUCTOZĂ

Acest regim de paisprezece zile este destinat persoanelor ce nu se pot lipsi de dulciuri. Secretul este un supliment de fructoză — o zaharidă naturală care nu numai că vă satisface nevoia de dulce şi vă menține la nivel energetic ridicat, dar vă permite să pierdeți o jumătate de kilogram pe zi.

Pus la punct de către dr. J.T. Cooper, regimul este sărac în calorii, dar prin ingerarea a 36— 42 g fructoză zilnic, este de presupus că nu veți simți foamea. Spre deosebire de alte zaharuri, fructoză nu necesită insulina pentru a pătrunde în celulele organismului; ea este absorbită direct, evitând reacțiile hipoglicemice (nivel scăzut al zahărului din sânge) produse de excesul de insulina, care determină senzația de foame la cei care țin regim de slăbire.

Fructoză se obține din vegetale, de exemplu porumb, şi este disponibilă sub formă de pudră, tablete aromatizate a câte 2 g şi sirop. Alături de suplimente se recomandă zilnic zece pahare de apă. Luați o tabletă PVM şi 99 mg potasiu elementar de trei ori pe zi (câte o tabletă la fiecare masă).

260. REGIMUL PE BAZĂ DE VAREC, LECITINĂ, OȚET ŞI VITAMINA B6

Acest regim eficient a fost, pentru o perioadă de mai bine de zece [a]ni şi mai este încă, foarte popular. Componentele de bază ale curei se Pot obține cu o singură tabletă ce conține varec, lecitină, oțet de mere şi vitamina B6.

La fel ca în orice regim de slăbire, impune ingerarea a cât mai puține

calorii, şi în acest caz se recomandă câte o tabletă de multivitamine şi multiminerale la micul dejun şi la cină, alături de un B complex şi 1000 mg vitamină C (cu reglare temporală) de două ori pe zi.

261. RECOMANDĂRILE MINDELL PENTRU CURA DE SLĂBIRE

• înainte de a începe orice regim de slăbire, sfâtuiți-vă mai întâi cu medicul dumneavoastră; dacă aveți impresia că acesta nu vă înțelege, consultați un specialist dietetician.

• Dacă urmați un regim bazat pe un aport scăzut de carbohidrați sau pe eliminarea totală a acestora, feriți-vă de bomboanele şi gumele de mestecat cu îndulcitori sintetici, aşa-zise „fără zahăr" sau „dietetice", care conțin sorbitoli, manitoli ori hexitoli. Aceşti ingredienți sunt metabolizați în organism ca şi carbohidrații, dar **cu viteză mult mai mică!**

• Dacă urmați o dietă care permite alcoolul, un pahar de vin înaintea mesei stimulează sucurile gastrice şi ajută la digestie.

• Dacă beți vin, nu uitați că vinul alb sec are mai puține calorii decât cel roşu.

• Dacă obişnuiți să mâncați floricele de porumb în chip de gustare cu conținut caloric redus, trebuie să țineți seama de faptul că cele preparate în aparatele obişnuite au de două ori mai multe calorii decât cele pregătite cu ajutorul microundelor, şi de două ori şi jumătate mai multe decât floricelele prăjite normal.

• Dacă o rețetă vă recomandă o ceaşcă de smântână fermentată, înlocuiți-o cu iaurt (cu conținut redus de grăsimi) şi veți consuma astfel cu peste 300 de calorii mai puțin.

• Rețineți faptul că răspunsul natural al organismului la reducerea cantității de

alimente este să ardă **mai puţine** calorii, şi acesta e motivul pentru care, pe termen lung, regimurile de slăbire fără exerciţii fizice nu dau rezultate.
Feriţi-vă să vă încredeţi în afirmaţii de genul:
• deserturile cu gelatină nu îngraşă,
• grapefruitul determină pierderi de greutate,
• fructele nu au calorii,
• alimentele bogate în proteine nu conţin calorii,
• 500 g de carne îngraşă mai puţin decât un cartof,
• pâinea prăjită are mult mai puţine calorii decât cea neprăjită.
• Indiferent ce mâncaţi, staţi jos şi mâncaţi încet, fără grabă (cheltuiţi mai multe calorii stând în picioare decât şezând, dar sunteţi tentat să mâncaţi mai mult). De asemenea, nu citiţi şi nu urmăriţi programul la televizor în timp ce mâncaţi.
• în ceea ce priveşte vegetalele, alegeţi fasolea în locul mazării (conţine 40 de calorii mai puţin), spanacul în locul amestecului de legume („economisiţi" astfel 35 de calorii) şi piureul de cartofi în locul celor prăjiţi (piureul conţine cu 139 calorii mai puţin).
• Dacă vă supravegheaţi cantitatea de carbohidraţi ingerată, nu subestimaţi ceapa: o ceaşcă de ceapă fiartă conţine 18 g carbohidraţi.
• Dacă socotiţi ficare calorie, ţineţi seama că o lingură de lecitină conţine 50 calorii, iar o capsulă aproximativ 8.
• încercaţi să postiţi o zi pe săptămână, să vă limitaţi doar la a bea apă (vechii greci aşa procedau). Folosiţi apa de la robinet, cea îmbuteliată (nu de la gheaţă), sau ceaiul de plante cu lămâie. Nimic altceva. Acest regim ar trebui să vă şi învioreze.
ŞTIRI DE ULTIMĂ ORĂ DESPRE REGIMURILE DE SLĂBIRE: Dr. William Fry, profesor emerit la Stanford University Medical School, susţine că râsul din toată inima ajută la menţinerea siluetei. După opinia acestui medic, râsul este o formă de „Jogging intern", echivalent cu trei minute de exerciţii de gimnastică aerobică (dublează ritmul cardiac pentru trei-cinci minute, măreşte consumul de oxigen, acţionează diafragma şi musculatura abdominală). Când râsul se opreşte, ritmul cardiac scade sub normal, creând o senzaţie de relaxare ce poate dura mai bine de jumătate de oră. Aceste constatări oferă o nouă perspectivă asupra zicalei „să faci haz de necaz".

262. REGIMUL VITAMINIC MINDELL PENTRU A SLĂBI ŞI A VĂ MENŢINE.

Ştiu că mama v-a spus-o de multe ori şi este cât se poate de adevărat: micul dejun e cea mai importantă masă a zilei; intervine după cel mai lung răstimp în care n-aţi mâncat nimic, iar dintr-un prânz copios sau o cină luată târziu, beneficiile nutriţionale sunt mult mai mici. Dacă urmaţi

un regim de slăbire, este foarte important să vă asiguraţi nivelul energetic optim chiar de la începutul zilei.
MICUL DEJUN
• Un pahar de lapte degresat sau cu conţinut scăzut de grăsimi, ori
un pahar de suc de fructe.
• O pudră proteinică aromatizată, cu valoare calorică scăzută, ce conţine drojdie de bere, lecitină şi fructoză.
• Patru cuburi de gheaţă.
Amestecaţi totul în mixer timp de un minut. Conţinut caloric:
aproximativ 150.
Această combinaţie poate fi păstrată la rece şi folosită ca desert, sau ca o gustare între mese, dacă numărul de calorii consumate v-o permite.

Prânzul este o masă problematică. Restaurantele tip fast-food sunt foarte convenabile, însă nimic nu este mai dezastruos pentru reuşita unui regim de slăbire decât „câțiva cartofi pai". Dacă vreți cu adevărat să slăbiți, citiți şi respectați recomandările următoare:

PRÂNZUL

• O porție mică (100 — 150 g) de peşte proaspăt sau conservat, carne de pui (fără piele), sau de curcan, o salată de crudități (dresă cu lămâie sau oțet) şi un fruct.

SAU:

• Două ouă preparate, pregătite fără ulei, sau brânză de vaci ori telemea (nu mai mult de trei sferturi de ceaşcă), crudități, o felie de pâine integrală, cu un strat subțire de margarina şi un fruct ca desert (asociația Cardiologilor Americii recomandă doar trei ouă pe săptămână, dar unii medici permit mai multe; cereți sfatul doctorului dumneavoastră.)

SAU:

• Un sandviş cu carne de curcan slabă (lOOg carne, o linguriță de maioneză, două felii de pâine integrală, salată, felii subțiri de roşie), un morcov mic, o jumătate de ceaşcă de suc de mere neîndulcit, amestecat cu jumătate ceaşcă iaurt degresat.

SAU:

• O pizza dietetică (50 g brânză cu conținut redus de grăsimi, tăiată

felii, o jumătate de chiflă integrală, felii subțiri de roşie, o linguriță ulei de măsline), un sfert de pepene galben sau verde, rece.

Variați meniurile de la o zi la alta.

Cina este de obicei piatra de încercare într-un regim de slăbire, dar situația se poate schimba.

CINA

• Cinci seri pe săptămână mâncați peşte (calcan, păstrăv, somn etc), sau carne de pasăre fiartă, friptă sau prăjită (îndepărtați pielea înainte de a mânca, dar gătiți pasărea cu piele cu tot); două seri pe săptămână puteți mânca orice fel de carne (fiartă, friptă sau prăjită); legume fierte ori coapte; o salată mare (cu nu mai mult de o linguriță de ulei în sos); un cartof mic fiert sau copt, o dată sau de două ori pe săptămână; un fruct ca desert.

BĂUTURI

Pentru a înregistra rezultate bune (şi a vă menține sănătatea), feriți-vă de alcool; recurgeți mai degrabă la apa minerală cu suc de lămâie. Nu uitați să beți cel puțin şase pahare de 250 g cu apă zilnic. Ceaiurile de plante, calde sau reci, sunt de preferat băuturilor răcoritoare ce conțin cofeină (vezi secțiunea 241).

SUPLIMENTE

Luați suplimente şase zile pe săptămână şi faceți pauză în cea de-a şaptea; astfel nu trebuie să vă faceți griji pentru acumularea de vitamine liposolubile în organism.

• Multivitamine cu minerale chelatizate (reglare temporală) — cel puțin 50 mg Bl, B2 şi B6 per tabletă) — luate dimineața şi seara.

• Vitamina C (reglare temporală), 1000 mg, din fructe de măceş, cu bioflavonoide, două tablete dimineața şi seara.

• O tabletă de multiminerale chelatizate cu minimum 500 mg calciu Şi 250 mg magneziu (trebuie să conțină şi mangan, zinc, fier, seleniu, crom, cupru, iod şi potasiu), dimineața şi seara.

• Vitamina E (formula uscată), 500 UI D-alfa-tocoferol cu seleniu, crom, vitamina C şi săruri ale acidului ascorbic, dimineața şi seara.

• ARN 100 mg — ADN lOOmg, trei tablete zilnic: SOD, 125 mcg zilnic, ambele câte şase zile pe săptămână.
• Lecitină, 1200 mg (şase capsule) zilnic. Dacă folosiți lecitină în
hj
228
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
229
băutura de la micul dejun, suplimentul nu mai este necesar. • Vitamina Bl5, 50 mg dimineața.

263. SUPLIMENTE PENTRU A MÂNCA MAI MULT ŞI A VĂ ÎNGRAŞĂ MAI PUȚIN

Aminoacizii arginină şi ornitină (vezi secțiunea 80) acționează asupra glandei pituitare stimulând secreția de hormoni de creştere care au capacitatea de a întineri metabolismul. în vreme ce alți hormoni încurajează stocarea grăsimilor în corp, aceştia mobilizează lipidele, conferindu-vă un aspect mai suplu şi un nivel energetic ridicat.

Metabolismul dumneavoastră vă poate întineri în timpul somnului

Metabolismul se revigorează cel mai bine în timpul somnului, deoarece atunci sunt secretați hormonii de creştere. Suplimentele sunt disponibile sub formă de tablete sau prafuri şi au eficiență mărită când sunt luate pe stomacul gol, cu apă sau suc (nu cu proteine). Pentru a slăbi, luați două grame de aminoacizi chiar înainte de culcare.

ATENȚIE: Arginină nu se administrează copiilor în creştere, schizofrenicilor şi persoanelor cu infecții herpetice. Dozele ce depăşesc 20g pot fi periculoase.

264. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL ŞAPTESPREZECE?

Ştiu că numai un procent de 20-30 la sută din totalul caloriilor zilnice trebuie să provină din grăsimi, dar eu nu mă pricep să apreciez acest procentaj. Citesc etichetele, dar tot nu reuşesc să mă lămuresc. Există cumva o modalitate uşoară de a determina numărul de calorii ingerate?

Se pare că o revistă numită **Alternatives** tocmai a descoperit una. Țineți minte totdeauna că un gram de lipide echivalează cu nouă calorii-De aceea, pentru a menține consumul de grăsimi sub 30% zilnic, verificați etichetele produselor alimentare asigurandu-vă că pentru fiecare 100 calorii primiți maximum trei grame de grăsime.

Ce este punctul de saţietate şi **ce legătură are cu** slăbitul?

Teoria punctului de sațietate este una dintre cele mai răspândite ş[1]
acceptate idei cu privire la câştigul şi pierderea în greutate. Se suține că obezitatea este cauzată de punctul de sațietate din hipotalamus (parte componentă a creierului), numit uneori „appestat", care controlează pofta de mâncare. Nu mai este nevoie să adăugăm că „appestat-ul" fiecăruia se află pe o altă poziție. Eliberat în conformitate cu conținutul lipidic al unei celule şi cu nivelul sangvin al insulinei, glicerolul informează creierul cu privire la starea rezervelor de grăsimi din organism şi, în funcție de aceasta, stabileşte punctul de sațietate. Din păcate însă, anumite influențe exterioare, ca aroma şi gustul unui aliment plăcut, pot activa appestat-ul. Totuşi, dumneavoastră vă puteți aduce punctul de sațietate la parametri normali prin exerciții regulate. Cu alte cuvinte, vă puteți atenua pofta de mâncare prin coborârea progresivă a punctului în care vă simțiți sătul. Pentru a-1 coborî şi a slăbi, este necesară o jumătate de oră de exerciții aerobice, de trei ori pe săptămână. O modalitate simplă şi eficientă de a

le realiza e parcurgerea a trei kilometri într-o jumătate de oră, de trei ori pe săptămână (sau. un kilometru şi jumătate în cincisprezece minute, de şase ori pe săptămână).

Este adevărat că grapefruit-ul ajută la slăbire?

Numai dacă îl mâncaţi în loc de ciocolată. Grapefruit-ul, care a fost socotit un aliment miraculos, este doar o bogată sursă de vitamina C şi alte elemente nutritive în cantităţi mai mici. Deşi este disponibil şi sub formă de pilule, rămâne totuşi un fruct şi atâta tot. Avantajul său însă e faptul că are numai 58 de calorii.

Care este părerea dumneavoastră despre regimul de slăbire Nutri/System?

Teoretic, este un regim bun, fiind bazat pe alimente cu conţinut scăzut de grăsimi, sodiu şi calorii, cu un ridicat nivel nutriţional şi o largă varietate de gusturi şi produse. Adepţii regimului Nutri/System cred că obezii poftesc la o supra-abundenţă de gusturi, mirosuri şi senzaţii gustative (deci au un punct de saţietate extrem de ridicat. Astfel, faptul că alimentele ingerate, chiar sărace în calorii fiind, oferă o gamă largă de arome şi gusturi, va permite acestor oameni să piardă în greutate. Pe mine însă mă îngrijorează acele persoane ce recurg doar la alimente preambalate Nutri/System, fără a-şi schimba proastele obiceiuri gastronomice. Nici chiar cu cele mai bune regimuri nu se obţin rezultate

230

Earl Mindell

Biblia Vitaminelor

231

„la minut".

Am auzit că pe vreme călduroasă se slăbeşte mai uşor. Este adevărat?

Dacă ar fi complet adevărat, toţi cei care doresc să slăbească s-ar muta în Florida sau în sudul Californiei. Ceea ce au vrut să spună Susan Perry şi Jim Dawson în **Secretele ceasului biologic al organismului** este faptul că noi avem o predispoziţie genetică la formarea unor stocuri suplimentare de grăsimi pentru anotimpurile reci: toamna şi iarna. De aceea se spune că primăvara, când ziua începe să crească, este mai uşor de slăbit. întrebarea e: mai uşor faţă de ce?

Care sunt riscurile reale ale regimurilor lichide, pe lângă pericolul de a pune kilogramele la loc?

Riscurile sunt extreme. Multe persoane care urmează diete cu conţinut foarte redus de calorii o fac fără nici un fel de supraveghere medicală, neştiind că astfel de regimuri sunt destinate celor care au cu mai mult de 30 de procente peste greutatea ideală (stabilită de către un medic şi nu de un manechin la modă). Odată ce începe un regim cu conţinut foarte scăzut de calorii, persoana respectivă trebuie permanent monitorizată (adică i se efectuează regulat analize ale sângelui, electrocardiograme şi i se măsoară tensiunea arterială). Dacă aveţi mai puţin de 30% peste greutatea ideală şi aţi trecut la un regim de produse lichide gata preparate, renunţând la alte mese din cursul unei zile (în loc de una sau două pentru o perioadă scurtă, aşa cum se recomandă) riscaţi să pierdeţi o cantitate prea mare de masă musculară şi osoasă odată cu grăsimea — ceea ce vă poate cauza aritmii cardiace, metabolism permanent încetinit, oboseală şi, în cazuri extreme, chiar moartea.

CAPITOLUL OPTSPREZECE

DECI, NU CREDEŢI A CONSUMA PREA MULT ZAHĂR ŞI SARE?

265. TIPURI DE ZAHARURI

Există peste o sută de substanţe cu gust dulce care pot fi numite zaharuri. Cele cu care venim în contact mai des sunt: **fructoza** — °

zaharidă naturală ce se găseşte în fructe şi mierea de albine, **glucoza** — zahărul din sânge şi cea mai simplă formă sub care sunt asimilaţi carbohidraţii, **dextroza** — provenită din amidonul de porumb, identică din punct de vedere chimic cu glucoza, **lactoza** — zaharidă din lapte, **maltoza** — zaharidă formată prin acţiunea drojdiilor asupra amidonului, **zaharoza** — obţinută din sfecla sau trestia de zahăr, rafinată şi prezentată sub forma bine-cunoscutelor cristale.
Zahărul brun nu este decât zahărul obişnuit sub formă de cristale acoperite cu sirop de melasă
Zahărul brun, pe care multă lume îl crede mai sănătos decât cel alb, nu este decât acelaşi produs sub formă de cristale acoperite cu sirop de melasă (în Statele Unite cea mai mare parte a zahărului brun se obţine prin simpla stropire a cristalelor de zahăr alb rafinat cu sirop de melasă.) Zahărul nerafinat este interzis în Statele Unite, deoarece conţine contaminanţi. Zahărul parţial rafinat şi curăţat poate fi comercializat drept zahăr candel. Mierea este un amestec de fructoza şi glucoza.

266. ALŢI ÎNDULCITORI

Sorbitolul, manitolul şi xilitolul sunt alcooli naturali derivaţi din zaharide, absorbiţi în sânge mai încet decât glucoza sau zaharoza. Una din cele mai răspândite concepţii greşite cu privire la aceşti îndulcitori este aceea că ei nu conţin calorii. în realitate au acelaşi conţinut caloric ca şi zahărul, iar, în unele cazuri, produsele în componenţa cărora intră au chiar mai multe calorii decât dacă ar fi fost preparate cu zahăr. Cu alte cuvinte, nu sunt înlocuitori cu valoare calorică redusă, deşi produsele obţinute sunt vândute uneori drept alimente dietetice. Nu uitaţi să verificaţi de fiecare dată pe etichetă; în mod normal, trebuie specificat că produsul nu are conţinut caloric redus şi că nu este recomandabil în regimurile de slăbire.
Faptul că pe etichetă scrie „fără zahăr" nu înseamnă că produsul este sărac în calorii
Aspartamul (Equal, Nutrasweet) este o combinaţie a fenilalaninei Şi acidului aspartic (vezi secţiunea 77 şi 82) care nu are calorii. **Acesulfam K** (Sunette, Swetone) seamănă cu zahărul, dar este derivat din acidul

acetil-acetic şi nu are calorii. **Zaharina** (Sweet'n Low Sweet 10) este un derivat petrolifer fără calorii, a cărui putere de îndulcire e de 300 până la 500 de ori mai mare decât cea a zahărului; din punct de vedere chimic similară cu acesulfam K, este absorbită fără modificări în organism, fiind eliminată prin urină ca atare.
ATENŢIE: Dacă suferiţi de diabet sau hipoglicemie, verificaţi cu medicul dumneavoastră sau cu un nutriţionist înainte de a utiliza orice produs cu îndulcitori sintetici.

267. RISCURILE CONSUMULUI MARE DE ZAHĂR

Ketchup-ul conţine cu 8% mai mult zahăr decât îngheţata
Zahărul este dăunător deoarece, în general, consumăm cantităţi prea mari (peste 70 de kilograme pe an) şi adesea nici nu ne dăm seama. Toţi îndulcitorii pe bază de carbohidraţi intră în categoria zaharurilor, deşi uneori sunt denumiţi altfel; iar când pe eticheta unui produs conţinând fulgi de cereale zaharoza apare la numărul trei pe lista ingredienţilor, siropul de porumb la numărul cinci şi mierea la şapte, fără să vă daţi seama mâncaţi un produs care conţine 50% zahăr!
Consumatorul din ziua de azi este dependent de zahăr încă de la bun început; laptele praf şi alimentele pentru copii sunt de multe ori îndulcite cu zahăr (verificaţi pe etichetă). Deşi zahărul acţionează asemeni unui conservant, absorbind şi reţinând umezeala, el este adesea utilizat în produse unde nici

măcar nu ne-am gândit să-1 căutăm — ca de exemplu în sare, unt de arahide, canserve de legume, cuburi de supă şi altele. Deşi este greu de crezut, ketchup-ul cu care vă garnisiți hamburger-ul sau pizza conține cu opt procente mai mult zahăr decât înghețata, iar înlocuitorii de frişca pentru cafea au 65% zahăr comparativ cu cele 51 de procente ale unui baton de ciocolată. Adevărul este că mâncăm prea mult zahăr pentru a mai fi sănătoşi. Nu încape discuție că zahărul este principalul factor răspunzător de producerea cariilor dentare. De asemenea, o treime din întreaga populație e supraponderală, iar obezitatea măreşte riscul de afecțiuni cardiace, diabet, hipertensiune, calculi biliari, artritre. Cauza nu este zahărul în sine, ci faptul că prezența lui în alimente vă

determină să mâncați prea mult şi ,dacă reduceți numărul caloriilor ingerate fără a scădea şi cantitatea de zahăr, riscați să pierdeți elementele nutritive mai repede decât kilogramele. Zahărul este, de asemenea, dăunător şi când e vorba de hipoglicemie, şi — în ciuda argumentelor pro şi contra care se vehiculează — direct sau indirect, este implicat în declanşarea diabetului şi a bolilor de inimă.

268. CÂT DE DULCI SUNT?

Zaharurile ascunse sunt acolo unde vă aşteptați mai puțin. Vă puteți imagina că unele sorturi de apă tonică au un conținut de aproximativ optsprezece lingurițe de zahăr la mai puțin de jumătate de litru? Dacă vreți să faceți pe detectivul căutând unde se ascunde zahărul, sfatul meu este să citiți etichetele cu atenție: căutați substituenții de zaharoza ca siropul de porumb şi feriți-vă de termenii ce se sfârşesc în „ză". Aceştia indică prezența zahărului şi, indiferent de numele ce i se dă, zahărul este tot zahăr. Amintiți-vă că nici măcar medicamentele nu sunt scutite de îndulcitorii sintetici!

MEDICAMENTUL	ZAHĂR PER LINGURĂ
Alternagel lichid	2000 mg
Basaljel Extra Strenght lichid	375 mg
Gaviscon lichid	1500 mg
Gaviscon 2 tablete	2400 mg
Maalox Plus tablete	575 mg
Mylanta lichid	2000 mg
Riopan Plus tablete	610 mg

Când aveți dubii cu privire la conținutul de zahăr sau zaharina, cereți-i lămuriri farmacistului.

269. RISCURILE CONSUMULUI MARE DE SARE

Că preferați costumele *sare şi piper* poate fi bine şi frumos, dar să consumați sare şi piper e cu totul altă poveste. Doza zilnică normală de clorură de sodiu (sare de bucătărie) este de şase până la optsprezece grame, iar Asociația Cardiologilor Americani recomandă cantități de maximum trei grame zilnic. O doză de peste paisprezece grame este considerată [e]Xcesivă şi, din păcate, mulți dintre noi facem excese de asemenea natură;

americanul obişnuit consumă în jur de şapte kilograme (cât o bilă de bowling) de sare pe an!

Cantități prea mari de sare pot cauza hipertensiune arterială, deci risc crescut de afecțiuni cardiace; de asemenea, s-a dovedit că sarea este unul din factorii cauzatori de migrene. Determină retenția anormală a fluidelor în țesuturi, fapt care poate provoca amețeli şi umflarea picioarelor. în plus, permite pierderea potasiului prin urină şi afectează corecta utilizare a proteinelor alimentare. Studii recente au avansat ideea unei legături între excesul de sodiu din alimentație (deci

nivelul scăzut de potasiu) şi riscul de cancer colorectal, în mod special la bărbaţi.

270. CAPCANELE ALIMENTELOR BOGATE ÎN SARE

Faptul că vă feriţi de săratele şi nu răsturnaţi în farfurie borcanul cu sare nu înseamnă în mod automat că nu ingeraţi mai multă sare decât ar fi necesar. Capcanele sărate sunt la fel de bine ascunse ca şi cele dulci. Dacă doriţi să menţineţi la un nivel scăzut cantitatea de sare consumată, atunci respectaţi instrucţiunile următoare:

• Renunţaţi la bere (fiecare 300 ml conţin 25 mg de sodiu).

• Evitaţi utilizarea bicarbonatului de sodiu, a glutamatului monosodic la prepararea alimentelor.

• Pe cât posibil, nu folosiţi laxative deoarece majoritatea conţin sodiu.

• Nu beţi şi nu gătiţi cu apă tratată cu dedurizante fiindcă introduc sodiul în apă.

• Când citiţi etichetele produselor alimentare, căutaţi termenii: SARE, SODIU sau simbolul chimic Na.

• Feriţi-vă de sucul de roşii; are valoarea calorică scăzută, dar este bogat în sodiu.

• Nu mâncaţi preparate din carne conservate cu ajutorul sării (şuncă, slănină), cârnaţi, crustacee şi nici un fel de conserve de carne sau peşte la care s-a adăugat sodiu.

• Evitaţi băuturile răcoritoare dietetice; conţinutul caloric poate fi el scăzut, dar cel de sodiu este de multe ori ridicat.

• Ţineţi seama că două felii de pâine (fie ea şi integrală) conţin aproximativ 230 mg de sare.

271. CÂT DE SĂRATE SUNT?

CONŢINUTUL APROXIMATIV DE SODIU AL UNOR ALIMENTE

Produsul	***Cantitatea***	***Conţinut de sare (mg)***
Castraveţi muraţi	un borcan	1928
Friptură de curcan congelată	500g	1735
Sos de soia	o lingură	1320
Clătite	trei bucăţi	1150
Supă de pui cu fidea	300g	1050
Supă de roşii	300g	950
Fasole verde conservată	o ceaşcă	925
Brânză pasteurizată	60g	890
Fasole uscată conservată	o ceaşcă	810
Pizza congelată	120g	656
Suc de legume la cutie	170g	654
Cornuri cu stafide şi scorţişoară	o porţie	630
Budincă instant	1/2 ceaşcă	486
Ton conservat în ulei	90g	430
Cârnaţi (frankfurteri)	o bucată	425

272. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL OPTSPREZECE?

Este adevărat că în zilele foarte călduroase avem nevoie de suplimente de sare, mai cu seamă dacă facem efort şi transpirăm din abundenţă?

Nu! Este o concepţie complet greşită care se poate solda cu consecinţe periculoase. Tabletele de sare au un efect deshidratant nerecomandabil. Dacă faceţi exerciţii fizice, organismul dumneavoastră utilizează mecanismele proprii prin care îşi conservă sarea şi, din moment ce majoritatea persoanelor consumă cam şaizeci de ori mai multă sare decât este necesar, carenţa e foarte puţin probabilă. De fapt, cantităţi niari de sare consumate în astfel de condiţii pot duce la şoc termic. în izurile extrem de rare de carenţă de sare, suplimentele se

sub formă de soluție cu concentrația de 0,1% în apa de băut şi numai la sfatul medicului).

Ştiu că unele ape gazoase de regim au un conţinut ridicat de sare, dar am auzit că şi apa minerală obişnuită se află în aceeaşi situaţie. Oare cât de multă sare poate conţine o apă minerală?

Destul de multă! un pahar de 200 g poate conține 75 mg!

Mi s-a spus că nu este indicat să mănânci bomboane înainte de a alerga, dar nu înţeleg cum poate fi dăunător un aport rapid de energie. îmi puteţi explica acest lucru?

S-a dovedit că a mânca zahăr sau a consuma băuturi dulci cu o jumătate de oră înainte de efectuarea exercițiilor fizice stimulează secreția de insulina, proces care determină scăderea bruscă a nivelului de glucoza din sânge (şi deci a energiei necesare). Cercetări în domeniu au demostrat că, la începerea exercițiilor fizice, răspunsul insulinic este inhibat — ceea ce explică faptul că atleții pot consuma băuturi dulci care conțin o anumită formă de glucoza.

Este adevărat că guma de mestecat fără zahăr ajută la prevenirea cariilor dentare?

Guma de mestecat fără zahăr nu **provoacă** apariția cariilor dentare. Nimeni nu susține că ea ar avea un cât de mic efect profilactic. De fapt, guma fără zahăr şi bomboanele cu sorbitol sau manitol măresc riscul de producere a cariilor! Nu, sorbitolul şi manitolul nu provoacă ele direct apariția cariilor dentare, dar ambele contribuie la înmulțirea unui tip de bacterii existente în gură, şi anume **Streptococcus mutans,** care duc la apariția cariilor. După opinia doctorului Paul Keyes, cel ce a pus bazele Fundației Internaționale pentru Sănătatea Dinților, **Streptococcus mutans** este inofensiv până în clipa în care mâncați alimente conținând zahăr sau zaharoză; prin combinare cu acestea, bacteria determină producerea cariilor dentare. Iar cum sorbitolul şi manitolul îi asigură înmulțirea, cresc şansele ca, utilizând zahărul disponibil la un moment dat, **Streptococcus mutans** să vă atace dinții. Cea mai eficientă metodă de prevenire a acestui proces este clătirea gurii cu apă timp de cincisprezece minute după ce ați mâncat sau ați băut orice aliment conținând zaharoză.

CAPITOLUL NOUĂSPREZECE SĂ NE PĂSTRĂM FRUMUSEȚEA

273. VITAMINE PENTRU O PIELE SĂNĂTOASĂ

Felul în care arătați pe dinafară depinde foarte mult de ceea ce faceți pentru interiorul dumneavoastră, iar în privința pielii, vitaminele şi nutriția corectă sunt esențiale. Pentru a arăta cât mai bine, asigurați-vă o rație zilnică de 55 — 65 g proteine; beți opt pahare de apă pe zi (puteți înlocui câteva cu ceai de plante) şi mâncați doar sorturi de lapte şi iaurt degresate; evitați ciocolata, nucile, fructele uscate, alimentele prăjite în grăsime, băuturile pe bază de cola, cafeaua, alcoolul, țigările şi cantitățile excesive de sare. De asemenea nu folosiți zahărul; puțină miere sau melasă îndulcesc la fel de bine, iar dumneavoastră vă veți păstra un aspect mai plăcut. Un bun început pentru a vă asigura un ten cât mai sănătos şi mai strălucitor este un cocktail proteinic zilnic, care poate ține locul oricărei mese, şi e foarte bine-venit în chip de mic dejun.

COCKTAIL PROTEINIC

170 g lapte crud degresat.
O lingură de drojdie uscată nutrițională (conține multe vitamine B).
Trei linguri acidofilus (favorizează proliferarea bacteriilor „prietenoase" în intestin).
O lingură de lecitină granule (distruge depozitele de colesterol de sub piele).
O lingură pudră de proteine.
Jumătate de lingură cu miere sau melasă.
Banane, căpşuni, sau orice fruct proaspăt pentru aromatizare.
Amestecați totul în mixer şi adăugați, după dorință, trei-patru cuburi de gheață.
SUPLIMENTE
Multivitamine cu multiminerale — o tabletă pe zi, după fiecare dintre mese. Sunt importante pentru tonusul pielii şi al terminațiilor nervoase de la nivelul epidermei. Vitamina B complex, 10 mg (reglare temporală) — o tabletă pe zi, după oricare dintre mese. Vitaminele B2 (riboflavină) Şi B6 (piridozină) reduc excesul de sebum al pielii şi împiedică formarea

punctelor negre. Beta-carotenul 25.000 UI zilnic, câte o tabletă după micul dejun şi cină, asigură o piele catifelată şi sănătoasă; măreşte rezistența față de infecții.
Vitamina C din fructe de măceş, 100 mg, cu bioflavonoide — trei tablete zilnic, preferabil câte una după fiecare masă, ultima înainte de culcare. Ajută la prevenirea acneei şi accelerează vindecarea rănilor, vânătăilor şi cicatricilor; acționează preventiv împotriva spargerii capilarelor de pe față.
Vitamina E (formula uscată), 400 UI — una până la trei capsule zilnic (după fiecare masă). Ajută la vindecarea rănilor prin înlocuirea stratului superficial de celule. Conlucrează cu vitamina C în prevenirea acneei. Utilizați vitamina E uleioasă (10.000 UI per gram) extern, pentru vindecarea arsurilor, a zgârieturilor şi a cicatricilor.
Multiminerale chelatizate — şase tablete pe zi (două după fiecare masă sau câte trei dimineața şi seara). Ajută la menținerea echilibrului acido-bazic al sângelui, necesar pentru un ten proaspăt. Calciul contribuie la catifelarea tenului, cuprul împiedică decolorarea, fierul atenuează paloarea, potasiul ameliorează acneea şi uscăciunea pielii, iar zincul accelerează vindecarea rănilor interne şi externe.
Colină şi inozitol, 1000 mg zilnic, după principala masă a zilei (două linguri de lecitină granule pot înlocui colina şi inozitolul). Ajută la emulsifierea colesterolului (depozitele grase de sub piele) şi la curățarea rinichilor — ceea ce are un efect favorabil asupra tenului.
Acidofilus — şase linguri zilnic (două capsule sau şase tablete după fiecare masă). Previne erupțiile cutanate cauzate de bacteriile dăunătoare existente în organism.
Clorofilă — trei lingurițe, sau noua tablete zilnic (câte o linguriță, sau câte trei tablete după fiecare masă). Reduce riscul contaminării microbiene. Are acțiune antibiotică. Constituie un excelent ajutor pentru vindecarea rănilor după spălarea conştiincioasă a acestora cu un înlocuitor de săpun pe bază de tătănească.
Cisteină — 1 g zilnic, între mese, cu suc de fructe. Ajută la menținerea aspectului suplu şi tânăr al pielii.
Dacă tenul este foarte palid, se recomandă şi un supliment de zinc chelatizat, 15-50 mg zilnic. Zincul ajută de asemenea şi la refacerea

țesuturilor vătămate.

274. VITAMINE PENTRU UN PÂR SĂNĂTOS

Şampoanele şi balsamurile nu sunt suficiente pentru a avea un păr sănătos;

nutriția eficientă joacă un rol deosebit de important în menținerea supleței şi strălucirii podoabei capilare. Spre deosebire de piele, părul nu are capacitatea de a se autoreface, însă dumneavoastră puteți asigura creşterea unui păr nou, mai sănătos. Primul lucru pe care îl aveți de făcut este să vă examinați cu atenție dieta zilnică. Sunt prezente drojdia, peştele, germenii de grâu şi ficatul? Aşa ar trebui. Vitaminele şi mineralele conținute în aceste alimente sunt necesare părului dumneavoastră — ca şi un bun masaj al pielii capului, şampoane îmbogățite în proteine, cu un pH echilibrat şi suplimente vitaminice.
SUPLIMENTE
Multivitamine şi multiminerale — o tabletă pe zi după oricare dintre mese. Sunt importante pentru starea generală de sănătate a părului.
Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporală) — o tabletă după oricare dintre mese. Vitaminele B sunt esențiale pentru creşterea părului. Acidul pantotenic, acidul folie şi acidul para-aminobenzoic ajută la restabilirea culorii naturale a părului încărunțit.
Beta-caroten, 10.000 UI, una-două tablete zilnic, timp de cinci zile pe săptămână, dimineața şi seara. Conlucrează cu vitaminele B pentru a reda strălucirea părului.
Cisteină, 1 g zilnic, între mese — cu suc de fructe. Contribuie la menținerea unui păr strălucitor.
Multiminerale chelatizate — o tabletă zilnic la micul dejun. Minerale ca siliciul, sulful, iodul, fierul previn căderea părului.
Nu uitați că pentru a păstra vitamina A în organism şi o eficientă utilizare a ei, aveți nevoie de câțiva acizi graşi, vitamine B şi colină.

275. VITAMINE PENTRU MâlNI ŞI PICIOARE

Mâinile dumneavoastră sunt zilnic supuse unor eforturi şi neplăceri deosebite. Detergenții înlătură grăsimile naturale, iar apa şi vremea rece cauzează crăparea pielii. Mănuşile de cauciuc pot fi o soluție, dar dacă deja aveți mâinile asprite sau ați căpătat o dermatită, nu este bine să le puneți direct pe piele (o pereche de mănuşi din bumbac pe sub cele de

cauciuc vor absorbi transpirația, prevenind suprainfectarea). Nu presărați amidon de porumb în mănuşi fiindcă poate favoriza creşterea microorganismelor. Dacă doriți să folosiți ceva care să absoarbă umezeala, apelați la pudra de talc.
Cât despre unghiile de la mâini şi picioare, cel mai indicat remediu pentru orice gen de probleme este regimul alimentar. Concepția conform căreia gelatina vindecă unghiile fragile este greşită. Unghiile au nevoie de proteine, însă gelatina este o sursă săracă; pe lângă faptul că doi aminoacizi esențiali lipsesc complet, un altul, glicina, este prezent în cantități mai mari decât cele necesare. Alimentele bogate în sulf, ca de exemplu gălbenuşul de ou, nu trebuie să lipsească din meniul dumneavoastră, iar ca suplimente se recomandă tabletele cu extract deshidratat şi degresat de ficat.
SUPLIMENTE
Multivitamine şi multiminerale — o tabletă zilnic după oricare dintre mese. Asigură sănătatea generală a pielii şi creşterea unghiilor.
Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporală) — o tabletă pe zi după oricare dintre mese. Măreşte rezistența față de infecțiile micotice şi este vitală pentru creşterea unghiilor.

Beta-caroten, 10.000 UI zilnic, după oricare dintre mese. Previne exfolierea unghiilor.
Vitamina E, 100 — 400 UI, una-două tablete zilnic, dimineața şi seara. Este necesară pentru eficienta utilizare a vitaminei A.
Multiminerale chelatizate — o tabletă zilnic, după oricare dintre mese. Fierul întăreşte unghiile friabile, iar zincul îndepărtează petele albe.

276. COSMETICELE NATURALE — CE CONŢIN ELE?

Despre multe preparate cosmetice se spune astăzi că sunt „naturale", dar o privire aruncată asupra ingredientelor utilizate este de ajuns pentru a ne stârni anumite întrebări. Dacă vreți să ştiți ce substanțe utilizați, citiți cu atenție etichetele. Explicațiile ce urmează vă pot ajuta să înțelegeți
mai bine.
Acid amil-dimetil-para-aminobenzoic = agent de protecție împotriva razelor solare, un factor din clasa B complex.
Annatto = un colorant vegetal obținut din semințele unei plante
tropicale.
Acid sorbic = un conservant natural derivat din fructele scoruşului de munte.
Acid citric = acid organic natural, larg răspândit în plantele citrice.
Alcool cetilic = component al uleiurilor vegetale.
Alcool lanolinic = constituent al lanolinei, cu proprietăți emoliente şi emulsifiante.
Apă = solvent universal şi principalul constituent al tuturor organismelor vii.
Arome=uleiuri volatile obținute din flori, ierburi, rădăcini şi tulpini, care răspândesc un parfum plăcut.
Cetii palmitat = component al uleiurilor de cocos şi de palmier.
Cetil-sulfat de sodiu = detergent şi emulsifiant obținut din uleiul de cocos.
Cocamide DEA = aditiv de solidificare, obținut din uleiul de cocos.
Decil oleat = sare organică obținută din seu, ori din uleiul de cocos.
Gliceril stearat = emulsifiant organic obținut din glicerina.
Imidazolinil-uree = conservant natural, produs secundar rezultat din metabolizarea proteinelor (prin hidroliză).
Lauro-sulfat de sodiu = detergent, obținut din uleiul de cocos.
Laureth-3 = material organic, obținut din uleiurile de cocos şi de palmier.
Laurii sulfat de sodiu = detergent obținut din uleiul de cocos.
Metil glucozid-sexistearat = emulsifiant organic, obținut dintr-o zaharidă naturală simplă.
Monolaureat, 5-sulfosuccinat disodic = compus obținut din lanolină şi utilizat pentru îmbunătățirea calității firului de păr.
Pectină = substanță derivată din citrice şi coaja merelor.
PEG lanolină = emolient şi emulsifiant, obținut din lanolină.
Petrolatum = gel, derivat petrolifer.
POE (20) metil glucozid-sexistearat = emulsifiant organic derivat dintr-o zaharidă naturală simplă.
Sodium PCA = umectant natural, existent în piele.
Sorbat de potasiu = sare obținută din acidul sorbic (care se găseşte

în fructele de scoruş de munte).
Trigliceridă caprilică = emolient obținut din uleiul de cocos.
Tocoferol = o vitamină E naturală.
Ulei de avocado = ulei vegetal obținut din fructele de avocado.
Ulei de ricin = un ulei emolient obținut prin presarea semințelor de ricin.

Ulei de ricin hidrogenat = material ceros obținut din uleiul de ricin.
Ulei de arahide = ulei vegetal obținut din arahide.
Ulei de măsline = ulei natural obținut din măsline.
Ulei mineral = emolient şi lubrefiant organic.
Ulei de susan = ulei obținut prin presarea semințelor de susan.
Ulei de şofran hibrid = emolient natural obținut dintr-o specie de plante special cultivate.
Undecilen-amidă DEA = conservant natural, derivat din uleiul de ricin.
Zer din lapte de capră = zer bogat în proteine, obținut din laptele de capră.

277. MEDICAMENTE „ANTI-COSMETICE"

Nu încape îndoială că medicamentele sunt necesare în anumite situații, dar adesea doctorii omit să vă aducă la cunoştință potențialele efecte secundare ale acestora. Foarte rari sunt medicii care recomandă anticoncepționale spunând totodată pacientei că, datorită lor, ar putea căpăta pete pe față, sau i-ar putea cădea părul; din păcate, multe femei ce iau anticoncepționale orale află acest lucru curând. în realitate, un mare număr de medicamente cauzează probleme dermatologice şi cosmetice. Iată mai jos enumerate câteva dintre acestea:

Amytal Erupții cutanate, mâncărimi ale pielii, pleoape umflate.
Butisol Acnee, coşuri.
Coumadin Erupții cutanate, mâncărimi, urticarie.
Dalmane Erupții, congestie pe față.
Dexamyl Umflături, mâncărimi ale pielii.
Dexedrine Umflături, mâncărimi ale pielii.
Equanil Erupții, dermatite.
Librium Coşuri.
Miltown
Nembutal
Fenobarbital
Placidyl
Quaalude
Talwin
Tetraciclină
Thorazine Tofranil Tuinal Valium
Mâncărimi, exfolieri ale pielii.
Erupții cutanate.
Erupții, mâncărimi ale pielii, pleoape umflate.
Mâncărimi, umflături pe piele.
Coşuri.
Erupții, cojiri ale pielii, umflarea feței.
Administrată în timpul gravidității şi la nou născuți poate
cauza decolorarea permanentă a dinților copilului.
Cojiri ale pielii, icter, umflături.
Erupții, mâncărimi, icter.
Agravează problemele dermatologice deja existente.
Icter, mâncărimi, umflături ale pielii.

278. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XIX? Ce credeți despre uleiul de jojoba **folosit în cosmetică?**

Personal, cred că este unul dintre cele mai bune. Realizează adevărate minuni şi e disponibil într-o varietate largă de forme: ulei, cremă, săpun, şampon. De exemplu: pentru hidratare, folosiți câteva picături înainte de machiaj. Masați uşor până ce intră în piele, insistând în jurul ochilor, unde se formează riduri (evitați contactul direct cu ochiul; dacă apar iritații, întrerupeți tratamentul). Pe

timp de noapte, utilizați uleiul pentru a vă catifela pielea. După ce v-ați curățat tenul foarte bine, aplicați un strat subțire de ulei pe față şi pe gât. Uleiul poate fi folosit şi pentru a înmuia pielea după duş, sau ca un eficient ulei de baie; în ambele cazuri, câteva picături sunt suficiente. Pe pielea uscată, crăpată, sau imediat după bărbierit, uleiul se aplică direct.
După ce vă spălați părul, folosiți câteva picături de ulei pentru a masa pielea capului şi părul (nu frecați). Repetarea zilnică a acestui procedeu va readuce strălucirea chiar şi celui mai uscat păr.

Unghiile mele nu vor să crească. Am încercat toate soiurile de vitamine, dar n-am obţinut nici un rezultat. Ce mă sfătuiţi să mai fac?

Este posibil să aveți o problemă tiroidiană, deci vă sfătuiesc să luați legătura cu un medic nutriționist. între timp, puteți încerca să folosiți planta numită coada calului (Equisetum arvense) care, în organism,

eliberează calciu uşor asimilabil; acesta hrăneşte unghiile, pielea, părul, oasele şi țesutul conjunctiv.

CAPITOLUL DOUĂZECI MEREU TÂNĂR, ENERGIC ŞI SEXY

279. ÎNTÂRZIEREA PROCESULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE

Principala cauză a îmbătrânirii este procesul de degenerare a celulelor. Organismul nostru este constituit din milioane de astfel de celule, fiecare cu o viață proprie de aproximativ doi ani, sau chiar mai puțin. înainte de a muri însă, orice celulă se reproduce. Şi atunci de ce — ne-am putea întreba — de ce nu mai arătăm astăzi la fel ca acum zece ani, de exemplu? Motivul este acesta: cu fiecare nouă reproducere, celula se deteriorează, astfel că, pe măsură ce se primeneşte, organismul nostru şi îmbătrâneşte.
Este posibil să arătați şi să vă simțiți cu doisprezece ani mai tânăr
Dr. Benjamin S. Frank a remarcat faptul că celulele deteriorate pot fi reîntinerite prin alimentarea lor cu acele substanțe care le pot hrăni în mod direct, şi anume acizii nucleici.
ADN-ul (acid dezoxiribonucleic) şi ARN-ul (acid ribonucleic) sunt acizii nucleici ai țesuturilor noastre. ADN-ul este cărămida constitutivă a noilor celule; el eliberează molecule de ARN care, asemenea unor echipe de lucrători bine pregătiți, vor forma celulele tinere. Când ADN-ul încetează să mai dea comenzi ARN-ului, procesul de construcție a noilor celule este stopat, ca şi viața noastră, dealtfel. Dar, alimentând organismul în mod corespunzător cu acizi nucleici, dr. Frank este de părere că putem arăta şi ne putem simți cu doisprezece ani mai tineri decât suntem în realitate.
Necesarul de acizi nucleici al organismului uman este de un gram, un gram şi jumătate zilnic. Corpul îşi poate produce singur acizii nucleici, dar aceştia sunt mult prea repede descompuşi în componente mai puțin

folositoare, şi dacă dorim să încetinim procesul de îmbătrânire, sau chiar să-1 anulăm pentru o perioadă, se impune administrarea de suplimente. Alimentele bogate în acizi nucleici sunt: germenii de grâu, târâtele, spanacul, sparanghelul, ciupercile, peştele (în special sardine, somon şi anşoa), ficatul de pui, fulgii de ovăz şi ceapa. Dr. Frank recomandă alimente de origine marină de şapte ori pe săptămână, două pahare de lapte smântânit, un pahar de suc de legume sau fructe şi patru pahare de apă zilnic.
După doar două luni de suplimentare a cantităților de ADN-ARN, pacienții doctorului Frank înregistrau un nivel energetic ridicat, parte din riduri dispăruseră şi pielea avea un aspect mai tineresc, sănătos şi bine colorat.

Unul din cei mai recenți combatanți în lupta împotriva îmbătrânirii este superoxid dismutaza (SOD). Această enzimă fortifică organismul împotriva efectelor devastatoare ale radicalilor liberi-— particule distructive care accelerează procesul de îmbătrânire prin atacarea celulelor sănătoase şi a colagenului („cimentul" care ține celulele laolaltă).
Pe măsură ce îmbătrânim, corpul nostru produce tot mai puțin SOD, deci suplimentarea lui şi un regim alimentar natural care restrânge formarea radicalilor liberi măreşte perioada noastră de maximă productivitate şi eficiență fizică şi psihică. Este important de ştiut însă că SOD poate deveni inactiv într-un timp foarte scurt dacă minerale esențiale, ca zincul, cuprul şi magneziul, nu sunt prezente în cantități suficiente.
De curând a fost introdus pe piață un nou produs realizat dintr-un amestec omologat de elemente nutritive din fructe, legume şi alte plante. Denumit Pycnogenol, produsul are remarcabile proprietăți de întârziere a îmbătrânirii şi de combatere a radicalilor liberi; îmbunătățeşte circulația, asigurând fiecărei celule hrana de care are nevoie şi, spre deosebire de alți antioxidanți, poate traversa bariera sangvină a creierului, contribuind la protecția encefalului şi a țesuturilor nervoase împotriva oxidării. De asemenea, pycnogenolul are capacitatea de a se combina cu fibrele de colagen, ajutând la remedierea anumitor deficiențe cauzate de radicalii liberi în decursul anilor.
Coenzima Q10, substanță care poate fi sintetizată de către organism

(deşi se obține şi din alimente), este utilizată de celule în procesul respirației; pe măsura îmbătrânirii devine deficitară. De fapt, studiile efectuate au demonstrat că nivelul redus de coenzimă Q 10 contribuie în mod direct la procesul de îmbătrânire. Pe lângă întârzierea acestui proces, sporirea cantității de coenzimă din organism are şi alte efecte benefice:
• reduce riscul de atac cardiac (îmbunătățeşte oxigenarea muşchiului inimii; pare să asigure protecția împotriva inflamațiilor cardiace virale; previne aritmiile cardiace);
• stimulează sistemul imunitar;
• scade tensiunea arterială;
• are proprietăți antioxidante foarte asemănătoare cu cele ale vitaminei E;
• ajută la preîntâmpinarea efectelor toxice exercitate de multe medicamente utilizate în tratamentul unor boli asociate cu îmbătrânirea.
Ca supliment, doza zilnică recomandată este de 10 mg de trei ori pe zi.
DHEA (dehidroepiandrosteron), un hormon natural produs de glandele suprarenale, poate „dezactiva" procesele organice, încetinind producerea de grăsimi, hormoni şi acizi care accelerează îmbătrânirea. Datorită unor proprietăți anticancerigene şi de reducere a greutății corporale, DHEA nu mai este disponibil ca supliment, ci doar ca medicament eliberat cu prescripție medicală.
280. REGIMUL DE BAZĂ PENTRU A TE MENȚINE MEREU TÂNĂR
Alături de un meniu corespunzător, suplimentele vitaminice au o importanță deosebită pentru menținerea organismului cât mai tânăr.
Multivitamine forte cu minerale chelatizate (preferabil cu reglare temporală), dimineața şi seara.
Vitamina C, 1000 mg cu bioflavonoide, dimineața şi seara.
Vitamina E (formula uscată), 400 UI, cu antioxidanți, dimineața şi seara.
Pycnogenol, 100 mg timp de şapte — zece zile, apoi reduceți la 50 mg zilnic.

ADN-ARN, tablete de 100 mg, una pe zi, timp de o lună, două pe zi
în cea de-a doua lună şi apoi trei pe zi timp de şase zile pe săptămână. Vitamina B complex forte, dimineața şi seara. SOD, 125 mcg zilnic, timp de şase zile pe săptămână.

281. REGIMUL SUPER-ENERGETIC

Dacă vreți să vă simțiți în formă şi să arătați bine, exercițiile fizice, alimentația echilibrată şi suplimentele vitaminice sunt exact ceea ce vă trebuie pentru a vă oferi un nivel energetic ridicat. Dacă nu practicați joggingul, nu jucați tenis, nu vă trage inima să înotați pe vreme rece şi nu suferiți gimnastica suedeză, vă sugerez eu un exercițiu ideal: săriturile cu coarda. Coarda este ieftină, comodă (o puteți lua cu dumneavoastră oriunde), şi chiar distractivă. Mai cu seamă, este eficientă! în ceea ce priveşte numărul de calorii arse, săriturile cu coarda depăşesc mersul pe bicicletă, tenisul şi înotul. Un adult care cântăreşte în jur de 70 de kilograme arde aproximativ 720 de calorii într-o oră de exerciții cu coarda (la un ritm de 120-140 de sărituri pe minut). Dacă vă gândiți că o oră de tenis utilizează abia 420 de calorii, realizați cu siguranță cât de benefică poate fi coarda pentru dumneavoastră.

Dacă vreți să vă mențineți nivelul energetic la superlativ, nu uitați să mâncați la fiecare masă câte două tipuri de proteine alimentare (sau un cocktail proteinic). De asemenea, beți minimum şase pahare de apă zilnic (cu jumătate de oră înainte sau după masă), evitați zahărul rafinat, făina, tutunul, alcoolul, ceaiul, cafeaua, alimentele prăjite sau conservate.

Iată un bun cocktail proteinic energizant:

• o lingură pudră de proteine;
• o lingură iecitină granule;
• două linguri acidofilus lichid;
• o lingură drojdie nutrițională;
• o lingură ulei de şofran (opțional).

Amestecați totul cu apă, lapte sau suc de fructe în mixer, timp de un minut (dacă doriți, puteți adăuga şi fructe proaspete).

282. SUPLIMENTE ENERGIZANTE

La micul dejun:

• multivitamine forte cu minerale chelatizate (preferabil cu reglare

temporală);
• vitamina E (formula uscată), 400 UI;
• mulți vitamine chelatizate forte;
• acidofilus, trei capsule, sau două linguri lichid;
• lecitină, o lingură de granule, sau trei capsule de 1200 mg;
• trei tablete de calciu şi magneziu;
• vitamina Bl5, 50 mg;
• coenzima Q10, 50 mg. La prânz:
• acidofilus, trei capsule, sau două linguri lichid;
• lecitină, o lingură de granule, sau trei capsule a 1200 mg;
• coenzima Q10, 50 mg;
• opțional: vitamina B12, tablete cu extract de ficat, enzime digestive. La cină:
• vitamina E (formula uscată), 400 UI;
• acidofilus, trei capsule, sau două linguri lichid;
• lecitină, o lingură de granule, sau trei capsule a 1200 mg;

• coenzima Q10, 50 mg;
• opțional: enzime digestive.

283. VITAMINELE ŞI SEXUL

Ceea ce trebuie să rețineți este faptul că, dacă nu vă simțiți în formă, conduita dumneavoastră sexuală va avea de suferit odată cu întreg organismul. S-a vehiculat de multe ori ideea existenței unei legături între vitamina E şi sex. Studiile în domeniu au arătat că, într-adevăr, tocoferolii măresc fertilitatea, atât la bărbați cât şi la femei, şi au un efect pozitiv asupra potentei masculine. Faptul că vitamina E influențează comportamentul sexual rămâne de dovedit, însă mulți adepți ai ei sunt convinşi de acest lucru.

Cea mai mare cantitate de zinc din organismul masculin se găseşte în prostată.

Un alt element nutritiv cu acțiune sexuală este zincul. Cea mai mare cantitate de zinc din organismul masculin se găseşte în prostată; deficitul de zinc poate determina atrofie testiculară şi probleme de prostată. Nu

uitați, vitaminele care vă asigură un înalt nivel energetic (vezi secțiunea 282) vă pot îmbunătăți şi performanțele sexuale.

284. ALIMENTE ŞI SUPLIMENTE PENTRU UN SEX PERFORMANT

Stridiile (da, conțin cantități mari de zinc), moluştele şi crustaceele, drojdia de bere, târâtele de grâu, germenii de grâu, cerealele integrale, orzul, orezul brun şi semințele de floarea-soarelui — încorporând aceste alimente într-un regim cu conținut mare de proteine şi cantități reduse de carbohidrați rafinați — alături de exerciții fizice şi suplimente vitaminice, pot constitui un afrodisiac eficient.

Suplimente:

• PVM (vezi secțiunea 136);
• vitamina B complex, 50 mg, de 1-3 ori pe zi;
• vitamina E, 400 UI, de 1-3 ori pe zi;
• zinc, 50 mg (chelatizat), zilnic;
• ginseng, 500 mg, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.

285. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XX? Am auzit că octacosanolul poate îmbunătăți de zeci de ori performanțele sexuale masculine. Ce părere aveți despre acest lucru?

Cred că îmbunătățirea depinde foarte mult de individul respectiv. Este însă adevărat că octacosanolul (o substanță alimentară naturală prezentă în cantități mici în multe uleiuri vegetale, în lucerna, grâu, germeni de grâu şi altele) are proprietăți energizante, mărind puterea şi rezistența, iar în experimentele de laborator pare să amelioreze tulburările de reproducere. Dacă doriți să-1 încercați, nu vă arătați nerăbdător; durează de obicei patru până la şase săptămâni înainte ca efectele sale benefice să se facă remarcate. Amintiți-vă totuşi că un regim alimentar energizant, constituit din cruditați sau hrană foarte puțin prelucrată termic, bogat în vitamine B şi aminoacizi, vă poate asigura o bună viață sexuală.

Am auzit vorbindu-se printre sportivi despre proprietățile energizante ale propolisului, însă eu nu ştiu foarte bine ce este acesta şi **dacă ar trebui să iau şi eu, la vârsta mea de şaptezeci şi doi de ani.**

Dacă începeți acum, aveți toate şansele să-1 luați şi la o sută doi ani! Propolisul este un material asemănător răşinilor, care se găseşte în mugurii

frunzelor şi scoarța multor copaci, pe care-1 colectează albinele şi-l prelucrează cu ajutorul unor enzime. Pe lângă faptul că este o bogată sursă de minerale, vitamine şi antibiotice naturale, propolisul asigură sportivilor o capacitate de

rezistență mărită la efort, stimulează activitatea timusului, a sistemului imunitar şi, în uz extern, ajută la vindecarea vânătăilor şi petelor cutanate. Ca supliment, propolisul este disponibil sub formă de tablete,-granule şi tinctură (există şi creme pentru uz extern). Are eficiență mărită atunci când este administrat împreună cu vitamina C şi zinc.

Sunt o femeie în vârstă de patruzeci şi cinci de ani care munceşte fizic în fiecare zi. Ce energizante naturale îmi puteţi recomanda?

Pe lângă vitaminele A, B complex, C şi E, fier şi zinc, v-aş recomanda Cytochrome C. Acest amestec simplu de aminoacizi îmbunătățeşte performanțele musculare, asigură transportul oxigenului la mitocondrii (uzina energetică a celulelor musculare) şi acționează ca parte componentă a procesului metabolic care permite efectuarea de activități fizice prelungite. în timpul activității musculare, producerea aerobică de energie este dependentă de citocromi. Dacă sistemul devine ineficient, metabolismul celular muscular se reorientează către o cale aerobică alternativă care produce acid lactic. Pe măsură ce acidul lactic se acumulează, intervine oboseala musculară şi deci se reduce rezistența la efort. V-aş recomanda, de asemenea, inosină. Element nutritiv ce combate oboseala, inosina se găseşte în carne, extracte de carne şi sfeclă de zahăr. Fiind un produs metabolic natural, direct utilizabil de către organism, inosina măreşte capacitatea sangvină de transport al oxigenului, intensificând oxigenarea musculaturii şi deci reducând oboseala.

Alte substanțe naturale care pot reduce oboseala musculară sunt: propolisul, octacosanolul, ginsengul şi aminoacizii. Pentru sintetizarea şi utilizarea eficientă a proteinelor în organism, se impune prezența, în proporții corespunzătoare, a tuturor aminoacizilor esențiali (vezi secțiunea 70). Cea mai ridicată valoare energetică o au suplimentele, iar pentru a obține efectul maxim, asigurați-vă în meniul dumneavoastră cantități ample de vitamine B6, B12 şi nicotinamidă.

Ce este „musca spaniolă"? Are cu adevărat proprietăţi afrodisiace?

Nici pe departe! Numită şi cantaridă, substanța provine din carapacea unor coleoptere. Este otrăvitoare, provoacă mâncărimi şi nu poate ține loc de afrodisiac! Se pare că provoacă tulburări renale şi convulsii, face imposibilă urinarea, iar la bărbați, s-au raportat cazuri de erecții extrem de dureroase. Ceea ce se vinde în Statele Unite legal sub numele de „musca spaniolă" nu este decât o iarbă uscată care oferă tot atâta potentă ca pătrunjelul. Sfatul meu este să vă păstrați mai bine banii pentru o cină romantică în doi. Oricât de demodat ar părea, eu cred că o seară la lumina dulce a lumânărilor bate de departe orice carapace de gândac în ceea ce priveşte calitățile afrodisiace.

Mi s-a spus că există un produs numit DMG care acţionează asemeni unui afrodisiac. Aţi auzit despre aşa ceva, şi dacă da, cum acţionează?

Am auzit, dar nu pot băga mâna în foc pentru eficiența lui. DMG,
j sau dimetilglicina, este un element nutritiv ce se găseşte în cereale. Ajută
la creşterea concentrației de oxigen în circuitul sangvin şi țesuturi. Cei
care pretind că are proprietăți afrodisiace spun că această suplimentare
1 stimulează răspunsul sexual (poate că mâncând produsele acelea pe bază
de grâu obțineți ceva rezultate). Este disponibil ca supliment, deci puteți
încerca (minuni probabil că nu va realiza, dar nici rău nu vă va face).

Bunica mea obişnuia să spună că batatele şi morcovii sunt un adevărat elixir pentru fertilitatea feminină. Mânca des aceste alimente şi a avut nouă copii. Să fi fost doar o simplă coincidenţă?

Poate da, poate nu. Morcovii şi batatele au o structură phimică similară estrogenilor — hormoni ce asigură fertilitatea feminină.

CAPITOLUL DOUĂZECI ŞI UNU

ANIMALELE PREFERATE AU ŞI ELE NEVOIE DE
O BUNĂ NUTRIȚIE

286. VITAMINE PENTRU CâINELE DUMNEAVOASTRĂ

Câinii au la fel de multă nevoie de vitamine ca şi oamenii. Cerințele 'or nu sunt, desigur, identice cu ale noastre, dar şi lor le trebuie toate dementele nutritive. Un câine adult are nevoie de 4,4 g proteine zilnic,

1,3 g grăsimi, 0,4 g acid linoleic sau arahidonic şi 15,4 g carbohidrați. Cățelușilor le trebuie dublul acestor cantități. Proteinele sunt esențiale pentru creştere, şi cele mai bune provin din alimentele cu valoare biologică ridicată: ouă, carne macră (muşchi), peşte, soia, lapte şi drojdie. Dacă vreți să-i dați câinelui dumneavoastră *ovă,* fierbeți-le mai întâi; oul crud conține avidină, o substanță care impiedică absorbția biotinei. Deşi este un aliment indicat pentru câini, laptele le poate produce diaree. De aceea, sunt preferabile brânza de vaci şi iaurtul. Carbohidrații sunt necesari pentru valoarea lor energetică, dar nu se recomandă depăşirea unui procent de 50-60 la sută din totalul alimentelor ingerate. Grăsimile, cea mai concentrată sursă de energie, furnizează acizii graşi esențiali pentru sănătatea pielii şi părului. Deficitul de grăsimi poate determina întârzieri de creştere la pui, păr aspru şi piele solzoasă. O linguriță cu ulei de porumb sau de şofran, adăugată în hrana câinelui dumneavoastră, poate da rezultate bune.

Suplimentele greşit echilibrate pot dăuna câinelui

Dieta câinelui dumneavoastră trebuie să conțină calciu şi fosfor în raport de 1,2 la 1. Un raport incorect poate cauza o mineralizare anormală în oasele puilor în creştere şi chiar la câinii adulți. Pentru ca aceste două minerale să fie bine absorbite în organism, este necesară prezența unei cantități suficiente de vitamină D. Administrarea unor suplimente corect echilibrate are o deosebită importanță, deci verificați întotdeauna acest lucru. Cantități prea mari de făină de oase sau untură de peşte pot crea probleme la fel de mari ca şi cele pe care încercați să le tratați. Untura de peşte nu este indicată ca supliment fiindcă poate determina crearea unui exces de vitamina D în organism. Regimurile alimentare bazate exclusiv pe carne nu sunt recomandabile deoarece raportul calciu-fosfor nu este echilibrat şi cantitățile de vitamine A, D şi E furnizate sunt inadecvate.

îndepărtați puricii cu ajutorul drojdiei de bere

Drojdia de bere amestecată în hrana câinelui dumneavoastră contribuie la îndepărtarea puricilor (faptul este valabil şi pentru pisici). Puricilor le displace mirosul dezvoltat de drojdie în trupul câinelui dumneavoastră. Nu administrați cățelului suplimente de vitamina A, D sau nicotinamidă, fiindcă pot da reacții adverse (vezi secțiunea 290).

287. REGIM VITAMINIC PENTRU CAZURILE DE ARTRITĂ ŞI DISPLAZIE LA CÂINI

Spre deosebire de oameni, câinii pot sintetiza singuri propria vitamină C, dar cercetări recente au demonstrat faptul că suplimentele de vitamină C dau rezultate bune în tratamentul artritei şi al displaziei. Sfatul meu însă este să consultați un veterinar înainte de a începe orice program vitaminic. Consultați-1 de exemplu cu privire la acesta:

- vitamina C, 300 mg;
- lucerna, patru-cinci tablete;
- vitamina E, 100 UI zilnic;
- amestecați-le pe toate în mâncarea zilnică.

288. VITAMINE PENTRU PISICA DUMNEAVOASTRĂ

La fel ca oamenii şi câinii, pisicile au propriile lor cerințe nutriționale, dar acestea nu sunt încă foarte bine cunoscute.

Laptele de vacă nu este suficient pentru o pisicuță în creştere

Necesarul de proteine pentru pisici este mult mai ridicat decât cel al oamenilor sau câinilor, iar pisoii mici au nevoie de cantități mai mari cu o treime decât animalele adulte. Carnea macră (muşchi), organele, carnea de pasăre, peştele, brânza, ouăle şi laptele sunt surse bogate de proteine (ouăle trebuie fierte sau, dacă vreți să dați pisicii dumneavoastră ou crud, folosiți numai gălbenuşul).'Pentru pisoii în creştere, cumpărați lapte praf în concentrație dublă față de cea obişnuită pentru copii; laptele de vacă nu este suficient de hrănitor pentru puii de pisică. Carbohidrații nu sunt indispensabili în hrana pisicilor, dar dacă există, ei vor fi utilizați în scop energetic. în prezența unor cantități adecvate de grăsimi şi proteine, 33 de procente din hrana zilnică pot fi constituite din carbohidrați.

Oferiți pisicii grăsimile pe care dumneavoastră n-ar trebui să le mâncați

Grăsimile sunt cea mai concentrată sursă de energie din dieta pisicilor. Spre deosebire de oameni, ele pot mânca până la 64 la sută grăsimi din totalul hranei ingerate, fără a avea probleme vasculare. Procentajul scăzut de grăsimi existente în majoritatea alimentelor speciale

pentru pisici se datorează numai costului lor mai ridicat decât cel al carbohidraților. De fapt, puteți oferi pisicii acele grăsimi la care dumneavoastră ar trebui să renunțați ■— unt, alte grăsimi animale şi vegetale. Pentru feline, însă, grăsimile polinesaturate nu sunt tocmai indicate, deoarece pot distruge vitamina E, afectând în mod serios depozitele de lipide din organismul animalului. Deşi nu s-au stabilit încă niveluri necesare, importanța anumitor vitamine în alimentația pisicilor nu poate fi negată. De exemplu, întreaga lor vitamină A provine din hrană (iar necesarul este mult mai mare decât la câini fiindcă, spre deosebire de ei, pisicile nu-şi pot fabrica vitamina A în organism din caroten). Pe de altă parte însă, cantități prea mari de vitamină A pot cauza deformări ale oaselor. Ficatul este recomandabil ca supliment (nu ca alimentație exclusivă), fiind un aliment cu un conținut echilibrat de vitamine şi minerale. Peştele, untul, laptele şi brânza sunt de asemenea bogate în vitamina A. Grupul vitaminelor B este important în alimentația pisicii pentru asigurarea stabilității nervoase şi pentru sănătatea blănii şi a țesuturilor interne. Vitamina B6 (piridoxină) ajută la prevenirea calculilor urinari — o problemă serioasă pentru motanii castrați. în general, pisicile necesită dublul cantității de vitamine B recomandate pentru câini şi, de aceea, hrănirea timp îndelungat a micilor feline cu mâncare pentru câini poate determina deficit de vitamine B. Trebuie de asemenea să țineți seama de faptul că vitamina Bl (tiamina) este distrusă de o substanță antagonică prezentă în peştele crud (pentru alimente bogate în vitamine din complexul B, vezi secțiunile 27, 28 şi 29).

Meniurile compuse exclusiv din peşte nu _____sunt sănătoase pentru pisici_____

O alimentație bazată exclusiv pe produse din peşte poate cauza pisicii dumneavoastră deficit de vitamină E. Lipsa poftei de mâncare, febră, dureri şi refuzul de a face mişcare sunt simptomele caracteristice pansteatitei — afecțiune determinată de carența vitaminei E. Dacă pisica dumneavoastră este deja

bolnavă, faceți o vizită la veterinar şi nu utilizați untura de peşte în chip de supliment. Raportul calciu — fosfor trebuie sa fie de aproximativ unu la unu, cu doze adecvate de vitamină D. Trebuie să aveți însă în vedere faptul că majoritatea sorturilor de mâncare pentru
pisici conțin drojdie — o sursă bogată de vitamină D, deci suplimentele sunt rareori necesare şi uneori pot fi chiar periculoase (vezi secțiunea 290). O multivitamină cu fier (preparată în mod special pentru pisici) este utilizată adesea împotriva anemiei. Această afecțiune se întâlneşte însă rar la pisicile hrănite cu carne macră, atât crudă cât şi gătită, cu organe, carne de pui gătită sau conservată, peşte, cereale cu conținut ridicat de vitamine şi vegetale.
Trebuie să ştiți că pisicile însărcinate şi cele care alăptează (şi care mănâncă de obicei între 300 şi 500 grame de hrană zilnic) necesită dublul sau triplul cantității de vitamine față de celelalte (care consumă 150-200 grame de hrană pe zi).

289. NECLARITĂŢI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XXI? Dacă seleniul este un antioxidant important pentru oameni, atunci nu ar trebui administrat şi câinilor care trăiesc la oraş?

Nu este recomandabilă administrarea suplimentelor de seleniu la câini şi pisici fără sfatul şi supravegherea atentă a unui veterinar. Mineralul respectiv poate fi periculos, mai cu seamă dacă animalul dumneavoastră este bătrân sau bolnav.

CAPITOLUL DOUĂZECI ŞI DOI BREVIAR VITAMINIC, BINE DE REȚINUT

290. PRECAUȚII

Deşi ştim cu toții că vitaminele ne sunt necesare, există anumite situații şi condiții metabolice care solicită precauții şi moduri de abordare speciale. Pentru a avea cât mai multe beneficii de pe urma vitaminelor, vă rog să citiți cu atenție lista care urmează:

• pacienții cărora li se administrează megadoze de vitamina A, ca tratament al afecțiunilor dermatologice, riscă să capete o hipervitaminoză cronică;
• deficitul de vitamină A poate determina pierderi de vitamină C;
• doze mari de vitamină A pot cauza defecte congenitale la noii născuți, mai cu seamă dacă sunt administrate în primul trimestru de

sarcină; de aceea, nu sunt recomandabile pentru gravide;
• supradozele de vitamină Bl (tiamină) pot afecta glanda tiroidă şi secreția de insulina, cauzând deficit de B6 şi pierderi ale celorlalte vitamine B;
• administrarea timp îndelungat a oricărei vitamine B singure se poate solda cu deficitul major al celorlalte;
• femeile gravide nu trebuie să ia doze de peste 50 mg vitamină B6 (piridoxină) fără avizul medicului;
• bolnavii cărora li se administrează L-dopa pentru Parkinson nu trebuie să ia vitamină B6;
• doze mari de vitamină B2 (riboflavină), mai cu seamă în lipsa suplimentelor de antioxidanți, pot cauza sensibilitate la razele solare;
• deoarece vitamina D favorizează absorbția calciului, excesul poate cauza creşterea cantității de calciu din sânge (hipercalcemie);
• nu mâncați albuş de ou crud fiindcă acesta are capacitatea de a neutraliza biotina existentă în organism;
• cantități mari de vitamină C pot anihila efectul anticoagulant al anumitor fluidizanți sangvini (warfin, coumadin);
• vitamina C poate necesita scăderea dozelor de medicamente administrate

diabeticilor şi bolnavilor cardiovasculari, aşa că aceştia ar trebui să-şi consulte medicul curant în această eventualitate;
• megadozele de vitamină C intensifică eliminarea acidului folie şi a vitaminei B12, deci asigurați-vă măcar minimum dozelor recomandate zilnic;
• cantități excesive de colină, administrate timp îndelungat, produc deficit de vitamină B6;
• dacă suferiți de tulburări cardiace, sfătuiți-vă cu medicul dumneavoastră în privința dozajului optim de vitamină D;
• diabeticii, hipertensivii, cei care suferă de reumatism cardiac sau de hiperfuncție tiroidiană trebuie să manifeste prudență în utilizarea vitaminei E; dacă vă încadrați într-una din aceste categorii, începeți cu o doză foarte mică şi măriți treptat cantitatea cu câte 100 UI în fiecare lună, până la 400-800 UI zilnic;
• suferinzii de febră reumatismală cardiacă trebuie să ştie că se confruntă cu un dezechilibru de funcționare între cele două părți ale inimii,
iar dozele mari de vitamină E pot mări acest dezechilibru; dacă vă aflați într-o asemenea situație, sfătuiți-vă cu medicul dumneavoastră înainte de a lua suplimente;
• vitamina E poate ridica tensiunea arterială la hipertensivi, dar, dacă se începe cu doze mici şi se creşte progresiv, rezultatul final va fi o scădere a tensiunii datorită proprietăților diuretice ale vitaminei E;
• unii diabetici şi-au putut reduce nivelul de insulina după administrarea vitaminei E; verificați împreună cu medicul dumneavoastră;
• reducerea dozelor de vitamină E trebuie să aibă loc tot progresiv;
• dozele foarte mari de acid folie pot masca simptomele de anemie pernicioasă;
• persoanelor cu tulburări convulsive sau cancere pe fond hormonal în antecedente nu li se recomandă administrarea timp îndelungat a dozelor mari de acid folie;
• acidul para-aminobenzoic şi acidul folie pot inhiba eficacitatea sulfonamidelor;
• megadozele de vitamină K riscă să se acumuleze în organism şi să cauzeze distrugerea globulelor roşii şi deci anemie;
• suplimentele de acid folie sunt contraindicate celor care iau fenitoină (medicament anticonvulsiv);
• pacienții care urmează un tratament cu anticoagulantul Dicumarol (Trombostop) trebuie să țină seama că vitamina K sintetică poate inhiba eficacitatea medicamentului; reciproca este de asemenea valabilă, Trombostopul împiedicând absorbția vitaminei K naturale;
, • * cantități mari de vitamină K riscă să producă transpirații şi bufeuri;
• suferinzii de diabet sever, glaucom, ulcer peptic, gută sau funcționare deficientă a ficatului trebuie să manifeste prudență față de nicotinamidă;
• nu dați nicotinamidă câinelui sau pisicii dumneavoastră, fiindcă le poate cauza transpirație abundentă şi bufeuri; nu suplimentați dieta animalelor cu vitamină A sau D fără sfatul prealabil al medicului veterinar;
• doze excesive de acid para-aminobenzoic pot afecta negativ ficatul, rinichii şi inima la indivizii mai sensibili;
• fierul nu trebuie administrat suferinzilor de anemie sideoacrestică,

hemocromatoze şi talasemie;
• dacă luați sulfat feros, pierdeți vitamină E;
• cantități mari de cofeină pot inhiba absorbția fierului;
• cei ce suferă de disfuncții renale nu trebuie să depăşească zilnic doza de 3000 mg magneziu;

• cantități mari de mangan reduc gradul de utilizare a fierului în organism;
• dozele mari de mangan pot cauza dificultăți motorii şi slăbiciune la anumiți indivizi;
• dietele cu conținut ridicat de grăsimi măresc gradul de absorbție a fosforului şi determină scăderea nivelului de calciu;
• dacă luați medicamente pe bază de cortizon şi aldosteron, ca de exemplu Prednison, pierdeți potasiu şi, în acelaşi timp, rețineți în organism sodiul; consultați un medic pentru suplimentele necesare;
• transpirația excesivă poate cauza deficit de sodiu;
• prea mult sodiu determină pierderi de potasiu;
• doze mari de zinc determină pierderi de cupru şi fier;
• dacă luați suplimente de zinc, asigurați-vă cantități suficiente de vitamină A;
• suferinzii de boala Wilson pot dezvolta toxicitate față de cupru;
• cantități mari de cobalt riscă sa provoace hipertrofia tiroidei;
• dacă urmați un tratament pentru tulburări tiroidiene, trebuie să țineți seama de faptul că şi varecul exercită o influență asupra glandei tiroide; în cazul în care le-ați utilizat pe amândouă, sfatul meu este să vă repetați analizele; este posibil să aveți nevoie de cantități mai mici de medicament;
• cantități mari de varză crudă pot determina apariția unui deficit de iod, creând disfuncții în producerea hormonilor tiroidieni la persoanele cu deficit de iod;
• stridiile, dolomita şi făina de oase, deşi sunt surse bogate de calciu, pot conține plumb sau alte substanțe toxice;
• laptele ce conține vitamina D sintetică determină carențe de magneziu;
• marii băutori de cafea şi ceai — ca şi amatorii de cola, dealtfel — trebuie să ştie că ingerarea unor cantități considerabile de cofeină cauzează

deficit de inozitol;
• dacă luați cantități mari de vitamina C, comunicați acest lucru medicului dumneavoastră; vitamina C poate modifica rezultatele analizelor de glucoza în sânge şi urină; de asemenea, maschează prezența sângelui în materiile fecale;
• pentru o bună absorbție a vitaminei A, nu vă angajați în exerciții fizice solicitante decât după patru ore de la administrarea suplimentelor;
• cuprul are tendința de a se acumula în sânge, consumând rezervele de zinc'ale creierului;
• suplimentele ADN-ARN măresc nivelul de acid uric şi sunt contraindicate suferinzilor de gută;
• tirosina şi fenilalanina pot ridica tensiunea arterială şi nu trebuie luate împreună cu medicamente antidepresive; aceşti doi aminoacizi sunt contraindicați celor cu melanoame maligne pigmentate;
• acidul para-aminobenzoic nu este indicat bolnavilor care urmează un tratament cu metotrexat (Antifolan)—un medicament anticancerigen;
• acidul folie (Folacin) reduce acțiunea anticonvulsivă a fenitoinei;
• cei care folosesc inhibitori Mao trebuie să evite produsele supuse învechirii (resturi de brânzeturi, vinuri etc.) care au un conținut ridicat de tiramină; concentrația de tiramină a alimentelor creşte odată cu timpul;
• eficacitatea antibioticelor este redusă în prezența suplimentelor; (acestea trebuie luate cu cel puțin o oră înainte sau două ore după administrarea antibioticelor);
• calciul poate afecta eficacitatea tetraciclinei;
• dozele mari de vitamină D şi ascorbat de calciu sunt contraindicate persoanelor care iau Digoxin pentru tratamentul afecțiunilor cardiace;
• antibioticele cu spectru larg de acțiune nu trebuie luate cu doze mari de vitamină A;

• vitamina A nu trebuie luată împreună cu antiacneice ca izotretinoina;
• colina nu este recomandată în timpul fazei depresive a afecțiunilor maniaco-depresive, doarece poate agrava această stare;
• fructele de papaya şi ananasul crud nu se recomandă suferinzilor de ulcer.

260
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
261

291. SCURT GHID DE APĂRARE ÎMPOTRIVA CANCERULUI

Pe lângă vitaminele şi mineralele antioxidante, există numeroase substanțe alimentare naturale care au puternice proprietăți anticancerigene. Printre ele, se pot enumera: beta-carotenul, hercetina, indolii, izotiocianații (se găsesc şi în vegetalele din familia cruciferelor) şi acizii graşi 3-omega. întrucât cel mai eficient mod de apărare împotriva cancerului este un puternic atac nutrițional, nu uitați să includeți în meniurile dumneavoas următoarele alimente:

ALIMENTE CU PROPRIETĂȚI ANTICANCERIGENE CE Nu TREBUIE SĂ LIPSEASCĂ DIN MENIUL DUMNEAVOASTRĂ

Alimentul	***Observații***
Morcovi	Conținut foarte ridicat de beta-caroten; mai uşor absorbabil când este gătit.
Pepene galben	Este o sursă bogată de vitamina A, beta-caroten şi vitamina C; valoare calorică scăzută şi conținut ridicat de fibre; ajută la combaterea excesului de sodiu.
Varză	Legumă din familia cruciferelor; scade riscul de cancer colo rectal; două linguri de varză călită pe zi contribuie la prevenirea cancerului de stomac.
Dovlecei	La fel ca morcovii.
Batate	La fel ca morcovii.
Papaya	La fel ca pepenele galben.
Spanacul	La fel ca pepenele galben.
Broccoli (soi de conopidă)	Vegetală din familia cruciferelor care conține indoli şi izotiocianați (substanțe care pot preveni şi reduce riscul de formare a anumitor tumori canceroase); bogată în carotenoide.
Varză de Bruxelles	La fel ca broccoli şi alte crucifere:
Conopidă	
Ridichi	
Hrean	

La fel ca broccoli şi alte crucifere. La fel ca broccoli şi alte crucifere. La fel ca broccoli şi alte crucifere.

Gulii La fel ca broccoli şi alte crucifere.

Ţelină La fel ca broccoli şi alte crucifere.

Ceapă Conţinut ridicat de hercetina (nu este distrusă prin fierbere); poate suprima celulele maligne înainte ca acestea să devină tumori.

Ton (peşte) Conţinut ridicat de acizi graşi 3-omega; ajută sistemul imunitar, împiedicând întinderea proceselor canceroase (opreşte metastazele).

Somon La fel ca tonul.

Sardine La fel ca tonul.

Macrouri La fel ca tonul.

Tărâţe de grâu Conţinutul de fibre alimentare ajută la prevenirea cancerului de colon. (The National Cancer Institute recomandă câte 35 g fibre zilnic).

Tărâţe de porumb Asigură protecţia împotriva agenţilor cancerigeni.

Tărâţe de orez La fel ca târâtele de grâu şi porumb.

Tărâţe de ovăz La fel ca târâtele de grâu şi porumb.

Fructe şi legume bogate în vitaminele A, C, E şi seleniu Vezi secţiunile 26, 35, 38 şi 63.

ALIMENTE CU POTENŢIAL CANCERIGEN RIDICAT PE CARE ESTE BINE SĂ LE EVITAŢI

Alimentul	***Observaţii***
Slănina	Conţine nitriţi—aditivi care pot interacţiona cu substanţele chimice naturale din alimente şi din organismul uman formând nitrozamine, compuşi cu un ridicat potenţial cancerigen.
Conserve de carne (Luncheon Meat)	La fel ca slănina.
Frankfurţeri	La fel ca slănina.
Peşte afumat	La fel ca slănina.
Unt, margarina,	Este recomandabil ca un procent de maxim 20-30 la

 maioneză, ulei

Cafea (obişnuită sau decofeinizată) Ficat şi carne grasă Tutun

Alcoolul
Earl Mindell
sută din totalul caloriilor dumneavoastră să provină din grăsimi (persoanele în al căror meniu grăsimile depăşesc 40 la sută — atât saturate cât şi nesaturate — sunt mai susceptibile la dezvoltarea unui cancer de colon, sân sau prostată). în aceste alimente, întregul conținut caloric este furnizat de grăsimi. Este implicată în cancerele biliare şi pancreatice.
Germenii contaminanți se acumulează în ficat şi în celulele stratului adipos.
Țigările, trabucurile, tutunul de pipă, de mestecat şi de prizat sunt implicate în apariția cancerelor la gură, laringe, esofag, pancreas, vezică biliară şi plămâni (fumatul şi inhalarea fumului de țigară de la alți fumători măreşte şi riscul de cancer cervical la femei).
Poate cauza cancer de ficat şi contribuie la apariția cancerelor la gură, laringe şi esofag, în mod special la fumători.
Prezintă risc cancerigen ridicat.
Biblia Vitaminelor
263
Aditivi alimentari (mai cu seamă coloranți alimentari ca Roşu nr. 3, Albastru nr. 2, Verde nr. 3, BHA, BHT, propilgalatulşi nitritul de sodiu)
Cancerul are o incidență mai ridicată la persoanele obeze decât la cele cu greutate normală sau sub normal

292. NECLARITĂȚI CU PRIVIRE LA CAPITOLUL XXII? Este adevărat că bomboanele cu extract de lemn-dulce **pot fi periculoase pentru cei care iau medicamente anti-hipertensive?**

în mod surprinzător, da. Sunt suficiente chiar şi numai două bomboane cu extract de lemn-dulce „natural" pentru a afecta acțiunea unui număr mare de medicamente anti-hipertensive şi diuretice prin mărirea gradului de reabsorbție a sodiului, de excreție a potasiului şi retenție a apei în țesuturi.

Mi s-a **spus să mă feresc de alimentele ce conţin glutamat monosodic (GMS), deci citesc cu atenţie etichetele tuturor produselor şi, în general, evit mâncarea chinezească. Dar oare la toate alimentele cu GMS este menţionat acest lucru pe etichetă?**

Normele legale impun ca glutamatul monosodic să fie menționat pe eticheta fiecărui produs alimentar, dar cercetări recente au descoperit faptul că există anumite alimente — roşiile şi brânza, de exemplu — care conțin GMS în mod natural! Cu alte cuvinte, o cină în stil italian vă poate furniza tot atât de mult QMS ca şi una chinezească (este interesant de ştiut că mâncărurile asiatice conțin de obicei anumite substanțe chimice naturale ca salicilații şi aminele care pot determina reacții alergice).
264
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
POSTFAȚĂ
Pe măsură ce oamenii devin tot mai conştienți de importanța vitaminelor în viața de zi cu zi, nevoia de informații clare, simple, uşor de înțeles, este tot mai evidentă. Iar, odată ce studiile au arătat că administrarea vitaminelor potrivite la orele potrivite este mai importantă decât şi-ar fi putut cineva închipui, nevoia a devenit necesitate. Sper că această carte a reuşit să împlinească nevoia de informare, să spulbere unele prejudecăți ce învăluiau alimentația şi nutriția,

eliminând anumite incertitudini cu privire la natura, funcţiile şi caracterul inofensiv al vitaminelor.
Indiferent dacă aţi citit-o „din scoarţă în scoarţă", sau doar aţi răsfoit-o în căutarea paragrafelor de interes particular, sper că o veţi considera tot mai valoroasă şi mai necesară de fiecare dată când viaţa vă va pune în faţa unei situaţii noi. Dorinţa mea a fost să vă ofer un ghid cuprinzător care să poată răspunde nu doar întrebărilor dumneavoastră actuale, ci şi celor ce se vor ivi în viitor cu privire la vitamine. Odată cu trecerea anilor, secţiuni ca acelea referitoare la posibilitatea de a rămâne tânăr, energic şi sexi, sau la întârzierea procesului de îmbătrânire vor fi recitite, oferindu-vă regimuri şi diete pentru orice nouă circumstanţă ivită în viaţa dumneavoastră. Cu alte cuvinte, informaţiile cuprinse în această carte sunt destinate a vă ajuta nu numai astăzi, ci şi peste mulţi, mulţi ani sănătoşi şi fericiţi.
Dr. EARL MINDELL,
Beverly Hills, California
16 mai 1991

INDEX
acesulfam 232
acid folie .17,18,19, 33,38, 52,53, 143,145,149,166,177, 185,189,204,
205, 211, 216, 217, 218, 220, 221, 223, 257 acidglutamic 99, 115, 212 acidofilus 118, 140, 142, 143, 148, 151, 152, 153, 177,180, 182, 184, 194,
195, 197, 198, 200, 204, 217, 242, 243, 252, 257, 258, 270 acizi graşi 17, 50, 51, 134, 181, 240, 261, 265 ; acnee 23, 32, 51, 130, 143, 161, 162, 191, 206, 250, 254, 270 aconit 128,266
actori 61, 133, 134,138, 155, 176, 183, 187, 188, 197, 202, 222, 248, 270 adaptogen 119, 135 afrodisiac 249,251
alcool 14, 18, 29, 34, 35, 37, 38, 40,43, 46, 52, 53, 56, 59, 60, 63, 65, 74, 75,78, 83,91,93,99,100,103,106,133,134,160,175,176,181,184, 195, 200, 205, 206, 210, 211, 212, 217, 219, 221, 222, 224, 227, 231, 237, 241, 247, 262, 267, 268
alergie 181
algina 26
aloe 128, 129, 180, 185, 187,196, 202, 266
Alzheimer 46, 63
ameţeli 35, 58, 76, 96, 131, 142, 192, 215, 234
aminoacizi 5,13,21,25,36,48,51,55,68,81,87,88,89,90,91,93,94,95, 96, 97, 98, 99, 100,101, 102, 103, 104, 105, 114, 123, 126, 135, 154, 162,170, 177, 183, 194, 203, 207, 214, 228, 240, 250, 251, 259, 266
anemie 36, 38, 49, 52, 61, 67, 68, 70, 77, 96, 119, 158, 216, 255, 257,258
antiacizi 101, 115, 117, 182, 215, 216, 217
antibiotice 19, 43, 55, 56, 59, 118, 128, 136, 193, 202, 203, 214,215, 216, 239, 250, 259, 260
anticoagulant 48,55,217,256,258
anticonvulsiv 48, 102,257, 259
antidepresiv 36, 74, 91, 92, 94, 101, 106, 204, 205, 207, 215, 219, 259
antihistaminic 182, 183, 186, 205, 206, 215
antioxidant 40, 48, 62, 103, 246, 255, 260
anxietate 34, 91, 101, 106, 116, 129, 192, 193, 204, 268
apetit 52, 84, 93, 103, 105, 106, 124,129, 130, 213
arginină 88, 96, 97, 98, 99, 104, 105, 106, 195, 203, 228, 266
arsuri 31,35,43,49,56,60,61,94, 115. 117, 128, 142,158,180,182,187,
266

188,238,268 arterioscleroză 101, 107 artrită 37, 59, 62, 68, 72, 94, 103, 104, 106, 112, 119, 120, 124, 125, 128,
129, 130, 134, 190, 206, 216, 233, 253, 268, 269 Aspartame 93
aspirină 19, 45, 52, 55, 71, 131, 190, 216, 217 astm 26, 40, 130, 136, 190, 216, 268 aterosclerozã 20, 67, 83, 112, 120 Atkins 215,219,220,221,269
B
barbiturice 183, 206, 214, 215,216, 217 bicarbonat 80,156,234 bronşită 131,268
C
cafea 20, 53, 54, 71, 78, 182, 189, 207, 208, 209, 210, 218, 219, 233, 237,
247, 259, 262 cafeina 34, 59,110, 134,192, 195, 200,207, 208, 209, 210,217, 218, 219,
227, 258, 262, 268
câine 32, 48, 56, 252,253, 254, 255,258, 269 calciu 12,13,18,21,25,26,32,38,39,45,46,47,48,50,54,58,59,60,64,
65, 66, 69,71, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 83, 84, 85, 87, 98, 115,116,119,
120, 122, 123, 124, 146, 147, 148, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 162,
165, 166, 168, 171, 174, 177, 179, 182, 183, 184, 191, 192, 198, 201,
205, 212, 215, 216, 217, 218, 227, 238, 244, 248, 252, 253, 255, 256,
258, 259, 260, 266 calorii 50, 85, 90, 104, 107, 109, 113, 114, 117, 118, 124, 138, 152, 153,
154, 157, 163, 170, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 228, 229, 230,
231,232,233,247,262 cancer 5,19,20,31, 35,41,42,44,45,62,63,79, 83, 86,93,104,111,121,
124, 125, 126, 132, 133, 153, 157, 159, 174, 189, 208, 210, 213, 234,
246, 257, 259, 260, 261, 262, 263, 270 carbohidraţi 11,12,13,14,33,35,38,50,76,78,80,90,108,113,114,117,
118, 143, 162, 168, 169, 170, 171, 195, 198, 206, 213, 219, 220, 221,
222, 224, 225, 231, 232, 249, 252, 253, 254, 266 cardiac 49, 50, 81,93,95,104,107,108,110,128,130,132,145,158,197,
208, 225, 230, 233, 234, 246, 257, 260, 268 cardiovascular 64, 107, 108, 175, 256 carie 47,71,233,236

cartof 44, 78, 121, 139, 141, 143, 144, 145, 147, 148, 151, 159, 201, 225
226, 227
ceai 20, 28, 44, 71, 119, 131, 178, 200, 209, 210, 219, 225, 237, 247, 259 celulă 13,15,17,20,21,27,38,40,43,44,46,49,50,53,59,62,64,69,72,
77, 93,104,111,115,116,123,127,135,189,204,211,216,223,229,
238, 244, 245, 246, 250, 261, 262 celuloză 16, 25, 26, 36, 76, 110, 121, 143 chlorella 125, 135
ciocolată 65, 97, 154, 182, 207, 229, 233, 237 cisteină 100, 103, 104, 145, 178, 179, 181, 187, 195, 239 cistită 128
clor 66, 85, 86, 122, 144, 145, 148, 210 clorofilă 26, 119, 120, 124, 140, 178, 266, 239 cobalt 21,67,86, 149,258 cocainã 101,213,214,268 coenzimăQlO 246
cofeină 153, 154, 176, 207, 209, 218, 259 cola 134, 153, 182, 189, 207, 209, 210, 237, 259 colagen 43, 245,246 colesterol 5, 16, 31, 32,40, 44, 45, 46, 50, 51, 53, 56, 57, 81, 82, 85, 100,
106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 120, 121, 122, 123, 126, 130, 134
135, 141, 153, 154, 158, 162, 197, 237, 238, 266 colină 17, 45,46,47,48, 53, 54, 59, 63, 100, 106, 107, 122, 145, 147, 154,

168, 179, 204, 212, 215, 217, 238, 240, 257, 260, 265 colită 20,54, 196,268
colon 15, 16,121, 126,261,262 conjunctivită 47, 129, 130
constipație 65,70,84,116,118,121,123,134,141,180,188,193,196,268 convulsii
53, 75, 102, 208, 214, 251, 257 copii 19, 31, 32, 38, 47, 48, 54, 70, 71, 85, 88,
91, 97, 99, 119, 130, 155,
157, 162, 166, 187, 194, 199, 200, 202, 222, 228, 232, 251, 253, 267
corticosteroizi 216 cosmetice 241,242,269 crom 57, 67, 68, 158, 196, 198, 227
cupru 18, 21, 68, 69, 85, 100, 122, 140, 150, 156, 162, 190, 227, 238,245,
258, 259, 266 curcan 65, 91., 110, 183, 226, 235
D
dansatori 171,267

268
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
269
deodoran 120, 131
depresie 99, 101,204,205
dermatită 36,42, 56, 150, 240, 243
diabet 35, 37, 45, 57, 67, 83, 100, 103, 121, 153, 169, 196, 198, 232, 233,
256, 257, 258, 268
diaree 45,47, 55, 56, 77, 116, 118, 122,129, 141, 176, 193, 196, 204, 252
digestie 13, 14, 15, 17, 21, 24, 66, 76, 84, 87, 113, 114, 116, 123, 130, 224
diuretice 75, 78,130, 152, 201, 206, 215, 216,217, 257, 263 drog 10,90,
109,111,112, 197,207,210,212,213,214,242,268
E
Echinacea 127, 266
eczeme 42, 51, 53, 60, 116, 125, 130, 131, 136, 150
endorfine 94,219
energie 9,11,13,38,56,68,72,73,96,97,98,103,111,113,119,124,126,
135, 167, 169, 170, 174, 204, 214, 217, 220, 236, 244, 247, 248, 249, 250, 252,
254, 264, 269
enzime 14,15,16,17,21,44,63,69,75,76,94,95,104,113,114,117,119,
136, 140, 141, 165, 166, 182, 188, 198, 215, 248, 250, 266 epilepsie 53
esofag 14, 20, 129, 262
estrogen 20,34,35,37,38,43,46, 52,53, 55, 56,59,61,75,135,136,184,
189, 206, 251 etichete 159,162, 163, 228, 233, 234, 241, 263, 267
F
febră 86, 95, 117, 129, 181, 185, 189, 194, 199, 255, 257, 268 fenilalanină
88,93,94,95, 96,101, 102,103,106,124,205,207,215,232,
259, 266
fenobarbital 52, 183, 217, 243 fibre 26, 97, 107, 121, 122, 125, 126, 169, 180,
181, 188, 246, 260, 261,
266 'ficat 16,22,25,27, 31,32, 35, 36, 38,40,42,45,46,47,48, 52,53, 56,59,
60, 66,67, 68, 70, 79, 83, 102,103,104,105,106,107, 108, 110,114,
129, 132, 133, 134,137, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147,
148, 149, 150, 151, 155, 158, 170, 175, 177, 189, 200, 201, 207, 211,
219, 231, 239, 240, 245, 248, 254, 258, 262 fier 12, 13, 18, 21, 24, 49, 64, 68,
69, 70, 71, 72, 115, 116, 122, 123, 124,
126, 125,143, 156, 158, 162, 165, 166, 168, 218, 227, 238, 240, 250,
255, 258, 266
fluor 18, 71, 72,116, 206, 217, 266

fosfor 18,21,25,32,47,48, 54,64,65, 66, 72,73,74,75, 76, 83,114,115,
119, 120, 122, 123, 140, 152, 153, 154, 162, 182, 216, 218, 252, 253,
255, 258, 266
fructoză 168,223,226,231,269 fumat (fumători) 20, 34, 43, 45, 58, 63, 100, 110,
174, 175, 187, 189, 192,
197,212,213,262,267,268
G
germaniu 135, 190
ginseng 45,119, 135, 184, 185, 189,201,210, 249, 251
glicogen 16,101, 105, 114
glucoza 37,41,45, 101, 113, 114, 120, 167, 169,231,236,259
grăsime 5, 11, 13, 14, 16, 17, 20, 22, 23, 27, 30, 31, 33, 35, 36, 38, 42,45,
47,48,49, 50, 51, 53, 54, 65, 73, 76, 85, 89, 90,97, 98, 103,106, 107, 109, 110, ,
112, 113, 114, 115, 118, 121, 125, 135, 137, 153, 149, 150, 154, 155, 157, 162,
167, 170, 171, 188, 197, 211, 219, 220, 221, 224, 226, 227, 228, 229, 230, 237,
240,246, 252, 254, 258, 262
gută 57, 123, 258,259
H
hemoroizi 121, 128, 182
herpes 33,96,97,180,203
hipoglicemie 59, 77, 119, 198, 207, 232, 233
histidin 88, 106
HIV (SIDA) 104, 130, 145, 166, 170,230, 233
hormoni 21, 50, 55, 94, 95, 97, 98, 102, 108, 135, 228, 246, 251
hormoni de creştere 97, 98, 102, 130, 228
I
ienupăr 130
impotență 83,99,119
indigestie 74,119
inimă 20, 31,40,46, 48, 53, 59, 62, 63, 70, 74, 112, 145, 233
inosină 167,170,174,250
inositol 208,215
insomnie 116, 119,183, 191, 208
insulina 37, 67, 98, 105, 121, 196, 198, 223, 236, 256, 257
intestin 15, 16, 20, 22, 24, 30, 36, 38, 42, 47, 51, 54, 56, 59, 63, 66, 107,
118, 120, 121, 123, 129, 130, 131, 132, 143, 169, 184, 208, 237 iod 18, 73, 74,
122, 143, 144, 149, 150, 151, 154, 162, 178, 180, 227, 240,
270
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
271
259
î
îmbătrânire 9, 36, 39, 49, 62, 78, 103, 104, 244, 245, 246, 264, 269
jojoba 179,243
L
lactoză 118,213,231
lapte 15,18,20, 31,33,35,38,39,42,47,48, 64,65,67,73,76, 83, 84, 85, 89,
90,91,92,93, 96,103,113,114,115,118,123,133,134,137,140, 142, 143, 144, 146,
147, 149, 150, 151, 154, 156, 157, 181, 183, 193, 222*226, 231, 232, 237, 242,
245, 248, 252, 253, 254, 259
laxativ 44, 119, 128, 130, 134, 177, 180, 181, 206, 215, 216, 218, 234

lecitină 26, 46, 53, 54, 106, 107, 108, 109, 123, 141, 144, 145, 163, 165, 168, 171, 187, 192, 197, 198, 223, 225, 226, 228, 237, 238, 247, 248, 269
leucină 88,101, 104, 105, 154
lignină 121,122
lisină 88, 91, 95, 96, 106, 154, 180,203, 266
lupus 112
M
magneziu 18,21,26,36,37,44,45,64,65,66,72,74,75,78,83,84,91,92, 98, 116, 122, 124, 136, 146, 147, 148, 151, 153, 154, 162, 165, 166, 168, 171, 177, 179, 182, 183, 184, 192, 198, 200, 201, 205, 211, 212,
215, 217, 218, 227, 245, 248, 258, 259 maioneză 155, 226, 262
mâncărimi 35,47,55,56,128,129,182,183,185,186,194,208,242,243,
251
mangan 18, 21, 70, 75, 76, 83, 122, 140, 142, 205, 215, 227, 258 margarina 19, 31, 112, 226, 262 marijuana 212,213,268 mătreață 144
memorie 46,76,116,147,194 menopauză 20, 50, 58, 79, 135, 136, 184, 189 mere 20, 41, 110, 121, 153, 177, 223, 227, 242, 244, 246 metabolism 10, 11, 30, 42, 73, 81, 91, 100, 104, 126, 137, 164, 182, 189,
216, 228, 230, 250 metionină 88, 91, 100, 106, 107
micotic 128, 178, 193, 240
micoză 136, 178, 193
minerale 5, 11, 13, 18, 21,23, 24, 25, 27, 28, 30, 32, 38,48, 49, 55, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 82, 83, 86, 87, 114,115, 119, 122, 123, 124, 125, 135, 138, 139, 144, 145, 149, 150, 152, 160, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 171, 173, 177, 178, 179, 180, 182, 184, 185, 186, 190, 194, 198, 200, 201, 202, 203, 208, 214, 218, 220, 221, 222, 223, 224, 227, 238, 239, 240, 245, 247, 248, 250, 252, 254, 260, 267, 268
molibden 18,76,77
mononucleoză 194, 199
muşeţel 129, 184
muşchi (muscular) 14, 16, 33, 36,42,46,48,49, 69, 74, 76, 80,94, 96, 97, 98, 101, 102, 104, 105, 106, 114, 116, 126, 131, 147, 169, 170, 174, 177, 184, 185, 190, 194, 230, 246, 250, 251, 252, 253
N
nevralgie 80,94, 116
niacină 17, 35, 36, 42, 43, 55, 56, 57, 72, 91, 92, 98, 102, 110, 122, 142,
140, 141, 145, 146, 148, 150, 162, 180, 182, 183, 190, 197, 198, 204,
205, 212, 214, 215, 217, 218, 251, 253, 258 norepinefrină 93, 101, 103, 204, 205
O
oboseală 5,32,40,49,99,103,104,105,119,129,143, 158,194,230,268 ochi 8, 9, 25, 31, 35, 47, 54, 56, 74, 91, 96, 116, 120, 132, 142, 158, 175,
197, 201, 204, 243 ou 31, 35,37, 38,42,43,46,49, 52, 54, 56,61, 70, 72, 81, 83,90,96,108,
113, 137, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151,
154, 206, 226, 240, 252, 253, 256
pantotenat de calciu 58, 60, 265
păr 31,32,34,42,43,50,52,53,60,61,66,68,69,73, 80, 81,96,101,105,
117, 129, 138, 139, 144, 145, 178, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 252,
267
penicilină 37, 61, 120,202, 206, 218 pisică 32, 48,253, 254, 255, 258, 269 plumb 65, 72, 84, 85, 86, 171, 182,259 polipi 186 poluare 40, 55, 61, 62, 86, 110, 135,

potasiu 18,21,66, 74,77,78,79, 80,98,115,116,120,122,124,136,141, 142, 146, 152, 153, 154, 157, 177, 192, 196, 199, 200, 201, 206, 208, 211, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 223, 227, 234, 238, 242, 258, 263
propolis 193, 195, 199, 250, 251
prostată 79, 82, 83, 186, 208, 249, 262, 268
proteine 11,13,14,15,16,17,19,20,21,27, 34, 35, 36,37,38, 39,40,42, 43,44, 51, 60, 67, 69,70, 81, 82, 87, 88, 89,90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 98,99,100,102,104,105,106,107,108,109,112,113,114,115,117, 120, 123, 124, 125, 139, 143, 149, 153, 154, 157, 162, 163, 168, 169, 170, 174, 175, 177, 180, 187, 189, 195, 197, 198, 203, 206, 207, 212, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 228, 234, 237, 239, 240, 241, 242, 247, 249, 251, 252, 253, 254, 266, 269
psoriazis 105, 186
R
radicali liberi 62, 167
răceală 44, 47, 129,131, 195, 216
răni 43, 59, 82, 94, 96, 98, 105, 106, 120,128, 131, 151, 238, 239
rezistență 9,29,31,41,49,57,58,70,78,97,99, 101, 104,105, 106, 114, 118, 119, 126, 129, 169, 238, 240, 250 rinichi 35,36,38,42,45,48,56,59,60,67,70,72,73,75,79,80,103,105, 112, 133, 139, 140, 141, 142, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 238, 258
S
sare 29, 66, 74, 80, 116, 117, 144, 145, 148, 150, 152, 153, 154, 157, 178, 191, 197, 200, 231, 232, 234, 235, 236, 237, 241, 242, 269 schizofrenie 82, 97, 99, 100, 106, 228 scleroză 20, 39, 67, 83, 101, 104, 107, 112, 120, 124, 130 seleniu 18, 21, 48, 49, 62, 78, 79, 104, 144, 154, 175, 184, 187, 195, 227, 255, 261
serotonină 91, 183, 205, 206, 212
sex 55, 93, 106, 108,124, 241, 242, 244, 248, 249, 250, 251, 264, 269 siliciu 18,122,240 SOD 165,166,228,245,247 sodiu 18,20,21,26,66,71,74,77,79, 80,85,116,117,122,140,145,148, 153, 154, 156, 157, 162, 191, 192, 200, 229, 234, 235, 241, 242, 258, 260, 263 soia 22, 36, 42, 46, 49, 51, 53, 54, 64, 80, 90, 93, 96, 103, 110, 111, 112, 118, 139, 141, 143,148, 149, 177, 181, 193, 197, 203, 235, 252
sorbitol 25,26,38,224,231,236
stres 9, 33, 34, 35, 43, 59, 74, 77, 106, 110, 115, 119, 135, 152, 153, 162, 165, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 181, 189, 191, 192, 193, 196, 197, 198, 204,205, 206, 207, 268 sulf 18, 34, 35,42,43,46,48, 50, 52,53, 56, 59, 60, 61, 70, 71,78, 80, 81, 83, 100, 116, 117, 122, 154, 202, 206,218, 232, 240,241, 257, 258
T
tăieturi 94, 181
taurină 102
tiroidă 31, 38, 73, 76, 122, 154, 180, 192, 244, 256, 257, 258, 259
tirosină 68, 98, 101, 102, 106, 205, 207,214, 259
tranchilizant 9, 74, 182, 205, 212,214, 215

trigliceride 56,109, 112
trihalometan 86
triptofan 36,55, 88,91,92,98,106,146,154,183,205,207,212,215,266
tumori 20,100,106,135,261
tutun 100, 132,218,247,262
U
ulcer 20,31,35,56,59,61,99,105,115,116,119,128,129,143,171,202,
258, 260
unghii 34, 73, 80, 82, 105,117, 118, 130, 138, 152, 240, 244 unt 112, 133, 142, 143, 146, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 232, 254, 262 urechi 58,142,215 urină 25, 27, 28, 33, 36, 44, 45, 47, 65, 98, 100, 102, 107, 128, 130, 138,
193, 208, 232, 234, 251, 254, 259 usturoi 19,110,119, 120,134, 135, 146, 192, 193, 197, 215, 266
V
vanadiu 18, 81, 82, 122
varec 54, 66, 73, 74, 80, 122, 123, 141,143, 144, 146,148, 180, 192, 198, 223, 259, 269
varză 17, 19, 20, 37, 49, 53, 61, 62, 74, 81, 111, 119, 121, 139, 140, 141, 143, 144, 145, 148, 151, 193, 196, 259, 260, 261
vitamina A 12,16,17, 20, 21, 22,23,27,30, 31,32, 39,40,42,43,47,48, 49, 62, 66, 75, 83, 104, 119, 123, 124, 129,136, 139, 142, 143, 144, 146, 149, 150, 153, 154, 155, 156, 160, 162, 163, 166, 167, 171, 175, 177, 178, 181, 199, 212, 215, 216, 217, 218, 240, 250, 253, 254, 256, 258,259260,261,265
vitamina Bl 8, 12, 17, 18, 19, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 55, 75, 92, 102, 139,

143, 147, 158, 175, 179, 185, 204, 207, 211, 212, 215, 217, 218, 227,
254, 256, 265 vitamina B10 17
vitamina B12 9, 15, 17, 19, 33, 36, 37, 38, 39, 66, 67, 91, 122, 123, 129, 140, 143, 144, 145, 147, 148, 166, 167, 177, 185, 190, 204, 205, 211, 212, 215, 217, 218, 223, 248, 251, 257, 265
vitamina B13 17,39,215,265
vitamina B15 17,40,41, 143,168,170,171,174,191, 215,217,228, 248, 265
vitamina B2 17, 33, 34, 35, 37,42,43, 55, 75, 92,102, 122,142, 143, 149, 150, 151, 191, 211, 215, 217, 218, 227, 238, 256, 265
vitamina B6 7,17, 18,19, 33, 35, 36, 37,42,43,44, 55, 75, 83, 91, 92, 98, 119, 123, 136, 138, 144, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 159, 162, 166, 167, 175, 177, 183, 184, 185, 189, 191, 198, 201, 204, 205, 211, 212, 215, 217, 218, 223, 224, 227, 238, 251, 254, 256, 257, 265, 269
vitamina C 8,9,12,17,18,19,21,22,23,24,27,28,32, 35,37,39,43,44, 45, 47, 48, 52, 57, 58, 60, 62, 66, 68, 70, 74, 75, 83, 93, 98, 100, 101, 104, 110, 118, 119, 120, 123, 125, 126, 129, 136, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 148, 149, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171,173, 174, 175,
176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 202, 203, 204, 205, 207, 208, 209, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 224, 227, 229, 238, 247, 250, 253, 256, 257, 259, 260, 261, 265
vitamina D 8,13,16,17,18,21,22,23,27,32,47,48,58,64,65,66,72,91, 94, 107, 119, 143, 148, 151, 153, 155, 156, 160, 162, 171, 172, 175,
177, 179, 181, 198, 199, 202, 211, 212, 216, 217, 218, 227, 252, 253,
255, 256, 257, 258, 259, 260, 265

vitamina E 9,17,19,22,23,24,27,28,32,39,40,48,49,50,51,54,62,66, 70, 71, 72, 78, 79, 104, 110, 111, 119, 123, 125, 133, 136, 142, 145, 149, 150, 151, 153, 156, 160, 162, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 204, 212, 213, 214, 216, 217, 218, 221, 227, 238, 240, 242, 246, 247, 248, 249, 250, 253, 254, 255, 257, 258, 261, 265
vitamina F 17, 50, 51,120,141,144, 186, 187, 198, 265
vitamina K 17, 23, 27, 54, 55,119,141, 148,160,177, 203, 211,216,217, 218, 232, 257, 258, 265
vitamina L 17, 91, 92, 94, 96, 97, 99, 100: 103, 104, 147, 212, 215, 256

CUPRINS
Notă către cititor... 5
Prefață 7
CAPITOLUL I. SĂ FACEM CUNOŞTINȚĂ CU VITAMINELE 8
1. De ce? 2. Ce sunt vitaminele? 3. Ce nu sunt vitaminele? 4. Cum acționează ele? 5. Este oare necesar să luați suplimente vitaminice? 6. Ce sunt elementeje nutritive? 7. Diferența între micro şi macronutrienți. 8. Cum acționează elementele nutritive? 9. Să ne cunoaştem sistemul digestiv. 10. Numele vitaminelor. 11. Mineralele. 12. Corpul dumneavoastră are nevoie de acțiunea comună a tuturor substanțelor. 13. Important de ştiut şi de reținut în privința alimentației. 14. Neclarități cu privire la capitolul I? CAPITOLUL II. O PILULĂ DE VITAMINĂ ESTE 22
15. De unde provin vitaminele? 16. De ce apar vitaminele sub diverse forme? 17. Solubile în grăsimi, în apă, sau forma uscată? 18. Sintetice sau naturale, organice sau anorganice? 19. Chelații şi ce înseamnă ei. 20. Reglarea temporală. 21. Agenți de umplere, lianți şi ce altceva mai înghițim? 22. Condițiile de păstrare şi persistența în organism. 23. Când şi cum să luăm vitaminele? 24. Cum este mai bine pentru dumneavoastră? 25. Neclarități cu privire la capitolul II? CAPITOLUL m. TOTUL DESPRE VITAMINE 30
26. Vitamina A. 27. Vitamina Bl (tiamină). 28. Vitamina B2 (riboflavină). 29. Vitamina B6 (piridoxină). 30. Vitamina B12 (cobalamină). 31. Vitamina B13 (acid orotic). 32. Vitamina Bl5 (acid pangamic). 33. Vitamina B17 (letril). 34. Biotina (coenzima R sau vitamina H). 35. Vitamina C (acid ascorbic). 36. Colină. 37. Vitamina D (calciferol). 38. Vitamina E (tocoferol). 39. Vitamina F (acizi graşi nesaturați). 40. Acidul folie (folacin). 41. Inozitol. 42. Vitamina K (filochinonă). 43. Nicotinamidă (acid nicotinic, vitamină PP). 44. Vitamina P (rutină, bioflavonoide, hesperidină). 45. Pantotenat de calciu (Acid pantotenic, vitamina B5). 46. Acid para-aminobenzoic (APAB). 47. Vitamina T. 48. Vitamina U. 49. Neclarități cu privire la capitolul III?
CAPITOLUL IV. MINERALELE ESENȚIALE PENTRU ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ 63
50. Calciul. 51. Clorul. 52. Cobaltul. 53. Cromul. 54. Cuprul. 55. Fierul. 56. Fluorul. 57. Fosforul. 58. Iodul. 59. Magneziul. 60. Manganul. 61.

Molibdenul. 62. Potasiul. 63. Seleniul. 64. Sodiul. 65. Sulful. 66. Vanadiul. 67. Zincul. 68. Apa. 69. Neclarități cu privire la capitolul IV? CAPITOLUL V. PROTEINELE ŞI ACEI UIMITORI AMINOACIZI **87** 70. Relația dintre proteine şi

aminoacizi. 71. Care este necesarul dumneavoastră de proteine? 72. Tipuri de proteine. Care este diferența? 73. Miturile proteinelor. 74. Suplimente de proteine. 75. Suplimente de aminoacizi. 76. Să vorbim despre triptofan! 77. Fenomenala fenilalanină. 78. DL-fenilalanina (DLFA). 79. O privire asupra lisinei. 80. Totul despre arginină. 81. Stimulatorii hormonilor de creştere. 82. Alți aminoacizi uimitori. 83. Neclarități cu privire la capitolul V? CAPITOLUL VI. GRĂSIMILE ŞI UTILIZATORII LOR **106**
84. Ce sunt agenții lipotropi? 85. Cine şi pentru ce are nevoie de ei? 86. Povestea colesterolului. 87. Să discutăm despre nivelul de colesterol. 88. Saturat contra nesaturat. 89. Alimente şi nutrienți care pot reduce în mod natural nivelul de colesterol. 90. Ştiți ce anume determină ridicarea nivelului de colesterol? 91. Neclarități cu privire la capitolul VI? CAPITOLUL VH.CARBOHIDRAȚII ŞI ENZIMELE **113**
92. La ce sunt necesari carbohidrații? 93. Adevărul despre enzime. 94. Cele douăsprezece săruri tisulare şi funcțiile lor. 95. Neclarități cu privire la capitolul VII? CAPITOLULVin.ALȚIFĂURITORIDEMIRACOLE **118**
96. Acidofilus. 97. Ginseng. 98. Lucerna, usturoiul, clorofila, yucca. 99. Fibrele şi târâtele. 100. Varecul. 101. Drojdiile. 102. Neclarități cu privire la capitolul VIII? CAPITOLUL IX. PLANTE ŞI REMEDII POPULARE **127**
103. Ce trebuie să ştiți despre remediile naturale. 104. Busuiocul. 105. Echinacea. 106. Merişorul. 107. Phytolacca. 108. Aconit, omag (mărul lupului). 109. Aloe. 110. Anasonul. 111. Unghia găii (Astragalus). 112. Schinel (cnicus benedictus). 113. Muşețelul. 114. Tătăneasa. 115. Ienupărul. 116. Lemn dulce (Glycyrhiza glabra). 117. Uleiul de luminiță (Oenothera biennis). 118. Pătrunjelul. 119. Busuiocul cerbilor (Mentha pulegium). 120. Menta. 121. Rosmarinul. 122. Cimbrişorul. 123. Plante dăunătoare. 124. Neclarități cu privire la capitolul IX? CAPITOLUL X. CUM PUTEM ŞTI CARE VITAMINE NE SUNT ÎNTR-ADEVĂR NECESARE? **136**
125. Ce este o dietă echilibrată? Dumneavoastră o respectați? 126. Cum putem determina carențele de vitamine şi minerale? 127. Posibile semnale de avertizare. 128. Poftele şi ce pot semnifica ele? 129. Cum ne putem asigura cantitatea maximă de vitamine din alimentele pe care le mâncăm? 130. Neclarități cu privire la capitolul X? CAPITOLUL XI. CITIȚI ETICHETELE **159**
131. Cât de important este să înțelegem ceea ce citim pe etichete! 132. Care sunt unitățile de măsură? 133. Dozele zilnice recomandate şi ce semnifică ele. 134. Ceea ce trebuie să căutați pe etichetă. 135. Neclarități cu privire la capitolul XI? CAPITOLUL XII. NECESARUL DE VITAMINE SPECIFIC FIECĂRUIA **163**
136. Alegerea regimului. 137. Femei. 138. Bărbați. 139. Sugari şi copii mici. 140. Copii. 141. Femei gravide. 142. Mame care alăptează. 143. Alergători. 144. Practicanți ai jogging-ului. 145. Persoane cu muncă de decizie şi răspundere. 146. Studenți. 147. Vârstnici. 148. Atleți. 149. Culturişti. 150. Persoane care lucrează noaptea. 151. Şoferi de camioane. 152. Dansatori. 153. Muncitori în construcții. 154. Practicanți ai jocurilor de noroc. 155. Vânzători. 156. Actori. 157. Cântăreți. 158. Medici şi infirmiere. 159. Handicapați. 160. Jucători de golf. 161. Jucători de tenis de câmp. 162. Jucători de tenis de masă. 163. Profesori. 164. Fumători. 165. Alcoolici. 166. Persoanele care petrec foarte mult timp în fața televizorului. 167. Persoane care călătoresc foarte mult. 168. Neclarități cu privire la capitolul XII? CAPITOLUL XIII. VITAMINA POTRIVITĂ LA TIMPUL POTRIVIT **177** 169. Suplimente destinate situațiilor speciale. 170. Acnee. 171.Micoză interdigitală. 172. Respirație fetidă. 173. Chelie sau căderea abundentă a părului.

174. înțepături de albine. 175. Gingii sângerânde. 176. Fracturi. 177. Vânătăi. 178. Arsuri. 179. Picioare reci. 180. Bube dulci şi herpes simplex. 181. Constipație. 182. Tăieturi. 183. Uscăciunea pielii. 184. Mahmureală. 185. Febra fânului. 186. Dureri de cap. 187. Arsuri gastrice. 188. Hemoroizi. 189. Insomnii. 190. Mâncărimi. 191. Probleme determinate de decalajul de fus orar la zborul cu avionul. 192. Dureri de picioare. 193. Menopauză. 194. Menstruație. 195. Rău de maşină. 196. Febră musculară. 197. Anticoncepționale. 198. Urzicări sau iritații cu oțetar otrăvitor. 199. Polipi. 200. Vindecări postoperatorii. 201. Spuzeli. 202. Probleme de prostată. 203. Psoriazis. 204. Renunțarea la fumat. 205. Arsuri solare. 206. Scrâşnete de dinți. 207. Vene varicoase. 208. Vasectomie. 209. Negi. 210. Neclarități cu privire la capitolul XIII?
CAPITOLUL XIV. SĂ-ȚI RECAPEȚI SĂNĂTATEA ŞI SĂ ȚI-0 PĂSTREZI **189**
278
Earl Mindell
Biblia Vitaminelor
279
211. De ce avem nevoie de suplimente când suntem bolnavi? 212. Alergii. 213. Artrită. 214. Astm. 215. Hiper şi hipotensiune arterială. 216. Bronşite. 217. Candida Albicans. 218. Vărsat de vânt. 219. Sindromul de oboseală cronică. 220. Răceli. 221. Colite. 222. Diabet. 223. Ochii, probleme oculare. 224. Inima, afecțiuni cardiace. 225. Hipoglicemie. 226. Impetigo. 227. Pojar (rujeolă). 228. Mononucleoză. 229. Oreion. 230. Sindrom premenstrual. 231. Zona Zoster. 232. Amigdalită. 233. Ulcer. 234. Boli venerice. 235. Neclarități cu privire la capitolul XIV? CAPITOLUL XV. NU NUMAI MINTEA DUMNEAVOASTRĂ ESTE VINOVATĂ **203**
236. Cum pot afecta vitaminele şi mineralele starea de spirit? 237. Nutrienți care combat depresiile, anxietatea şi stresul. 238. Anumite medicamente vă pot complica problemele. 239. Neclarități cu privire la capitolul XV?
CAPITOLUL XVI. DROGURILE ŞI MEDICAMENTELE **207**
240. Să începem cu cafeina. 241. Ingerați mai multă cafeina decât credeți. 242. Alternative ale cafeinei. 243. Ce efecte are alcoolul asupra organismului dumneavoastră? 244. Ce şi când anume beți? 245. Vitamine care pot reduce gustul pentru alcool. 246. Câte ceva despre haşiş şi marijuana. 247. Cocaina vă costă mai mult decât ați crede, din mai multe puncte de vedere. 248. Ce vă ajută să renunțați la cocaină. 249. Pot alimentele şi vitaminele fi o alternativă pentru medicamente? 250. Medicamente — mari distrugătoare de elemente nutritive. 251. Neclarități cu privire la capitolul XVI?
CAPITOLUL XVII. KILOGRAMELE ÎN PLUS - REGIMURI PENTRU A LE PIERDE **219**
252. Dieta doctorului Atkins. 253. Regimul Stillman. 254. Regimul Scarsdale. 255. Supravegherea continuă a greutății. 256. Regimul băutorului. 257. Cura cu proteine lichide şi cura Cambridge. 258. Regimul zen-macrobiotic. 259. Dieta pe bază de fructoză. 260. Regimul pe bază de varec, lecitină, oțet şi vitamina B6. 261. Recomandările Mindell pentru cura de slăbire. 262. Regimul vitaminic Mindell pentru a slăbi şi a vă menține. 263. Suplimente pentru a mânca mai mult şi a vă îngraşă mai puțin. 264. Neclarități cu privire la capitolul XVII? CAPITOLUL XVIII. DECI NU CREDEȚI A CONSUMA PREA MULT
ZAHĂR ŞI SARE? **230**
265. Tipuri de zaharuri. 266. Alți îndulcitori. 267. Riscurile consumului mare de zahăr. 268. Cât de dulci sunt? 269. Riscurile consumului mare de sare. 270. Capcanele alimentelor bogate în sare. 271. Cât de sărate sunt? 272. Neclarități cu

privire la capitolul XVIII? CAPITOLUL XIX .SĂ NE PĂSTRĂM FRUMUSEȚEA **237**
273. Vitamine pentru o piele sănătoasă. 274. Vitamine pentru un păr sănătos. 275. Vitamine pentru mâini şi picioare. 276. Cosmeticele naturale — ce conțin ele? 277. Medicamente „anti-cosmetice". 278. Neclarități cu privire la capitolul XIX?
CAPITOLUL XX. MEREU TÂNĂR, ENERGIC ŞISEXY **244**
279. întârzierea procesului de îmbătrânire. 280. Regimul de bază pentru a te menține mereu tânăr. 281. Regimul super-energetic. 282. Suplimente energizante. 283. Vitaminele şi sexul. 284. Alimente şi suplimente pentru un sex performant. 285. Neclarități cu privire la capitolul XX? CAPITOLUL XXI. ANIMALELE PREFERATE AU ŞI ELE NEVOIE DE O BUNĂ NUTRIȚIE **251**
286. Vitamine pentru câinele dumneavoastră. 287. Regim vitaminic pentru cazurile de artrită şi displazie la câini. 288. Vitamine pentru pisica dumneavoastră. 289. Neclarități cu privire la capitolul XXI? CAPITOLUL XXII. BREVIAR VITAMINIC, BINE DE REȚINUT **255**
290. Precauții. 291. Scurt ghid de apărare împotriva cancerului. 292. Neclarități cu privire la capitolul XXII?
POSTFAȚĂ **264**
INDEX **265**

Tipografia MULTIPRINT laşi
Calea Chisinăului 22, et 6, Iaşi 6600 tel. 032-211225,236388 fax. 032-211252

INTERNATIONAL
www.calivita.com
California Fitness" reprezentată prin noul brand - CaliVita International este o companie multinațională în plină dezvoltare ale cărei importante obiective sunt conservarea tuturor valorilor reprezentate timp de mai mult de o decadă, transformarea şi dezvoltarea acestora astfel încât ele să poată veni în întâmpinarea noilor cerințe ale pieței moderne.
Popularitatea stilului de viață sănătos a crescut semnificativ în ultimii ani, iar compania noastră a jucat un rol considerabil în acest sens.
CaliVita" International face cunoscută în întreaga lume ideea unui stil de viață de calitate. Aceasta include un stil sănătos de viață, în care o parte importantă o constituie, pe lângă exercițiile fizice regulate şi o alimentație adecvată, consumul suplimentelor alimentare.
Produsele oferite de CaliVita" International bogate în vitamine, minerale şi extracte naturale se consumă de mai mult de jumătate de secol în întreaga lume.
Produsele noastre se află sub controlul permanent al „Food and Drug Administration" - autoritatea guvernamentală cea mai severă, care controlează calitatea alimentelor, a suplimentelor alimentare şi a produselor farmaceutice fabricate şi comercializate în SUA.
CaliVita" International garantează 100% calitatea produselor sale.
CaliVita" International ne învață cum să ne păstrăm atât sănătatea personală cât şi pe cea a familiei şi a prietenilor. Familiarizându-ne cu noua filozofie şi asumându-ne o responsabilitate individuală, îi putem ajuta pe cei dragi nouă să devină mai sănătoşi. Pe scurt: cu ajutorul companiei CaliVita" International vom cunoaşte un stil de viață nou şi modern.
Informații suplimentare:

California Fitness" România S.R.L. Timişoara, Intrarea Fortăreţei Nr.4 Program: luni-vineri, între orele 9.00 17.00. Telefon: 0256/217505. E-mail: info@calivita.ro